

Johanna Ainasoja & Suvi Ainasoja

## **TUPAKOINTIA ENNALTAEHKÄISEVÄT TAPAHTUMAT 5-6-LUOKKALAISILLE**

## **TUPAKOINTIA ENNALTAEHKÄISEVÄT TAPAHTUMAT 5-6-LUOKKALAISILLE**

Johanna Ainasoja  
Suvi Ainasoja  
Opinnäytetyö  
Kevät 2011  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

Tekijät: Johanna Ainasoja ja Suvi Ainasoja

Opinnäytetyön nimi: Tupakointia ennaltaehkäisevät tapahtumat 5-6-luokkalaisille

Työn ohjaajat: Merja Männistö ja Liisa Kiviniemi

Työn valmistumislukukausi- ja vuosi: Kevät 2011

Sivumäärä: 49+5

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyömme on projektityö. Projektin tavoitteena oli järjestää tupakointia ennaltaehkäiseviä tapahtumia seitsemälle nivalalaiselle 5-6-luokalle. Stakesin teettämän kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2007 nivalalaisten 8-9-luokkalaisten tupakointiprosentti oli 26 prosenttia, mikä oli huomattavasti korkeampi verrattuna muihin lähialueen kuntiin. Opinnäytetyömme tavoitteena oli ennaltaehkäistä tupakoinnin aloittamista ja sitä myöten vaikuttaa tupakoinnin vähenemiseen Nivalassa. Opinnäytetyömme kuului Terveempi Pohjois-Suomi-hankkeeseen, jonka yhtenä johtajatuksena on terveellisten elämäntapojen edistäminen.

Opinnäytetyön viitekehys käsitteli terveyden edistämistä, oppimista ja ryhmän ohjaamista. Järjestimme tapahtumat teorian tiedon ja oppilailta ennakkokyselyillä saamamme tiedon pohjalta. Tapahtumat käsitelivät tupakan kokonaisvaltaisia vaikutuksia erityisesti nuoriin kohdistuen, sekä oppilaiden tunteisiin ja aisteihin vedoten. Tapahtumissa kerroimme oppilaille tupakointiin liittyvistä asioista heitä kiinnostavalla tavalla, ja välillä oppilaat pääsivät konkreettisesti tekemään erilaisia asioita, jotka ennaltaehkäisevät tupakointia.

Tapahtumat sujuivat hyvin, ja oppilaat olivat todella innostuneita ja osallistuivat tapahtumiin aktiivisesti. Palautekyselyn perusteella tapahtumat vaikuttivat oppilaihin toivotulla tavalla saaden heidän ajatuksensa tupakoinnista muuttumaan negatiivisempaan suuntaan. Jos aiheesta tehtäisiin jatkotutkimus kohderyhmämme ollessa 8-9-luokalla, saataisiin selville, onko opinnäytetyöllämme ollut pitkäaikaisia vaikutuksia.

Authors: Johanna Ainasoja and Suvi Ainasoja

Title of thesis: Smoking Preventative Events for the Pupils in the Fifth And Sixth Grade

Supervisors: Merja Männistö and Liisa Kiviniemi

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2011

Number of pages: 49+5

---

## **ABSTRACT**

Our thesis is a project work. The objection of the project was to arrange smoking preventative events for the pupils in seven distinct classes in the fifth and sixth grades in Nivala. According to the survey made by Stakes in 2007 the percentage of smoking pupils in the eighth and ninth grade classes in Nivala was 26%. Compared to the neighbouring municipalities the percentage was significantly higher. The objection of our thesis was to prevent the young from starting to smoke and contribute to the decreasing of smoking in Nivala. The thesis is a part of a bigger project called "Healthier Northern Finland" which is directed to promote health in northern part of our country.

The framework of the thesis is health promotion, learning and group advisement. We arranged the events resting on theoretical data and the information of the anticipatory questionnaire filled in by the pupils. The comprehensive effects of smoking especially on the young people were considered at the events appealing to pupils' feelings and senses. We talked about the different aspects of smoking in an interesting way. The pupils also tested a few concrete things that were supposed to prevent smoking.

The pupils were very enthusiastic about the events and participated energetically and everything went right. The feedback established that the information of the events affected the pupils as desired and made the opinions on smoking more negative. If further study was made of our subject when the target classes are in the eighth and ninth grades the possible long-lasting affects of our thesis would become evident.

---

Key words: health promotion, learning, group advisement, smoking

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	3
ABSTRACT	4
1 JOHDANTO	6
2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT	7
3 PROJEKTIN TAVOITTEET	9
4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN	10
4.1 Terveiden edistämisen käsitteitä	10
4.2 Terveysneuvonta	11
4.3 Terveyskäyttäytyminen ja terveyden lukutaito	13
4.4 Nuorten tupakointi	14
4.5 Tupakoinnin ennaltaehkäisy	16
5 OPPIMISPROSESSI 11–12-VUOTIAILLA	17
5.1 Yleistä oppimisesta	17
5.2 11–12-vuotiaat oppijana	18
5.3 Oppimisprosessi	19
5.4 Oppimismotivaatio	20
5.5 Ryhmässä oppiminen	21
5.6 Tiedon vastaanottotavat	21
6 RYHMÄN OHJAAMINEN	23
6.1 Ryhmätoiminta	23
6.2 Ryhmänohjaajana toimiminen	24
6.3 Ohjaustilanteen suunnittelu	25
7 PROJEKTIN SUUNNITTELU	26
7.1 Projektioorganisaatio	26
7.2 Projektin tehtävät, aikataulu ja budjetti	27
8 PROJEKTIN TOTEUTUS	28
8.1 Ennakkokyselyt	28
8.2 Tapahtumien toteutus	31
9 PROJEKTIN ARVIOINTI	37
POHDINTA	42
LÄHTEET	45
LIITTEET	50

# 1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme kuuluu Terveempi Pohjois-Suomi hankkeeseen (TerPS), jonka osahankkeena on Oulun Eteläinen. Oulun Eteläisen alihankkeena on Peruspalvelukuntayhtymä Kallio, johon Nivalakin kuuluu. Hankkeen johtajatuksina ovat terveellisten elämäntapojen edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy, terveyserojen kaventaminen ja oman vastuunoton lisääminen. (Haarala, Hallenberg, Ahola & Hentunen 2009, 2,5.) Kuulimme hankkeesta koulumme opettajalta, ja otimme yhteyttä projektipäällikkö Sinikka Haaralaan.

Opinnäytetyömme liittyy terveellisten elämäntapojen edistämiseen, ja järjestimme kahden nivalalaisen ala-asteen 5-6-luokkalaisille tupakoinnin aloittamista ennaltaehkäiseviä tapahtumia. Stake-sin teettämässä kouluterveyskyselyssä vuonna 2007 on käynyt ilmi, että Nivalassa 8-9-luokkalaiset tupakoivat huomattavasti enemmän kuin muissa Oulun Eteläisen kunnissa (Markkula, Luopa, Jokela, Sinkkonen & Pietikäinen 2007, hakupäivä 21.1.2011; Tupakoi päivittäin, % 8.- ja 9.-luokan oppilaista 2007, hakupäivä 21.1.2011). Tupakoinnilla on suuri kansanterveydellinen merkitys, sillä se aiheuttaa Suomessa vuosittain 5000–6000 kuolemantapausta sekä paljon kroonisia sairauksia ja työkyvyttömyyttä. Tupakointi aiheuttaa Suomen terveydenhuollolle jopa 85–100 miljoonan euron kustannukset vuosittain. (Tupakka >> Mitä se on 2010, hakupäivä 9.5.2011.)

Valitsimme tapahtumien kohteeksi 5-6-luokkalaiset, koska kyse oli nimenomaan ennaltaehkäisevästä työstä. Yksilöllinen varhainen puuttuminen voi auttaa nuorta kriittiseen ajatteluun, tiedostettuun käyttäytymiseen ja jopa muutokseen (Pietilä 2010, 151). Päihde-ehkäisy toimii paremmin, kun päihteiden käyttöä ei ole vielä aloitettu tai käyttö ei ole vakiintunutta (Niemelä 2009, 50).

Tavoitteena oli järjestää sellaiset tapahtumat, jotka tukevat ja motivoivat juuri tämän ikäisiä kieläytymään tupakasta. Ennakkokyselyllä otimme huomioon oppilaiden omia toiveita ja mielenkiinnon kohteita tapahtuman sisältöön liittyen. Teetimme oppilailla myös tapahtuman jälkeisen kyselyn, jolla oppilaat saivat antaa meille palautetta tapahtumasta. Lisäksi kyselystä selvisi oppilaiden suhtautumisen tupakointiin muuttuneen negatiivisemmaksi.

## 2 PROJEKTIN LÄHTÖKOHDAT

Keväällä 2009 saimme kuulla Oulun Seudun ammattikorkeakoulun opettajalta Terveempi Pohjois-Suomi-hankkeesta (TerPS). Kiinnostuimme siitä ja otimme yhteyttä Kallion alueen projektipäällikkö Sinikka Haaralaan. Palaverissa hänen kanssaan kävi ilmi, että Nivalassa 8-9-luokkalaisten tupakoivat huomattavasti enemmän kuin muut lähikuntien samanikäiset. Päätimme tarttua tähän ongelmaan, ja järjestää tupakointia ennaltaehkäiseviä tapahtumia. Innostuimme tästä, sillä olimme jo ajatelleet, että haluamme tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, jolle olisi todellinen tarve.

TerPS on Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin hallinnoima hanke, joka toteutuu ajalla 3/2009–10/2011. Hankkeen johtoajatuksina ovat syrjäytymisen ehkäisy, terveyserojen kaventaminen, oman vastuunoton lisääminen ja terveellisten elämäntapojen edistäminen, johon myös meidän opinnäytetyömme tähtäsi. TerPS on jaettu useisiin osahankkeisiin, joista yksi on Oulun Eteläinen, joka edelleen on jaettu kolmeen alihankkeeseen. Nivala kuuluu alihankkeista Peruspalvelukuntayhtymä Kallioon. Nivalan lisäksi Kallioon kuuluvat Ylivieska, Alavieska ja Sievi. Samassa alihankkeessa toimii myös Kalajoen yhteistoiminta-alue. (Haarala, Hallenberg, Ahola & Hentunen 2009, 2-3,5.)

Aloittaessamme opinnäytetyön tekoa vuonna 2009 uusimmat tutkimustulokset 8-9-luokkalaisten tupakoinnista olivat vuodelta 2007, jolloin Nivalan tupakointiprosentti oli 25,61 prosenttia. Tammi-kuussa 2011 saimme uusimmat tutkimustulokset vuodelta 2009, joissa ilmeni, että Nivalan 8-9-luokkalaisten tupakointi oli vähentynyt 13 prosenttiin. Työmme oli tässä vaiheessa jo hyvällä mallilla, joten jatkoimme suunnitelmien mukaan, sillä tupakoinnin ennaltaehkäisy on tärkeää niin kauan kuin tupakointia esiintyy. 13 prosenttia on edelleen hyvin suuri luku puhuttaessa 8-9-luokkalaisten tupakoinnista.

Selvitimme syytä vähentyneeseen tupakointiin nivalalaisten 8-9-luokkalaisten keskuudessa. Kysyimme Nivalan yläasteen terveydenhoitajalta, onko Nivalassa tehty asian eteen jotain erikoista. Selvisi, että hän on aloittanut työnsä yläasteella vasta vuonna 2009. Hän sai kuitenkin selville, että koululla on vuosina 2007–2009 järjestetty enemmän kampanjoita päihteisiin liittyen sekä terveystarkastusten yhteydessä selvitetty oppilaan päihteiden käyttöä. Nämä varmasti osaltaan

selittävät laskenutta tupakointiprosenttia. Tämä vahvistaa oman tapahtumamme tärkeyttä, koska erilaisilla kampanjoilla on nähtävästi positiivinen merkitys.

*TAULUKKO 1. Päivittäin tupakoivat 8-9-luokan oppilaat vuonna 2007 (Tupakoi päivittäin, % 8.- ja 9.-luokan oppilaista 2007, hakupäivä 21.1.2011)*

Tupakoi päivittäin, %, 8-9 luokan oppilaista, vuonna 2007	%
Haapajärvi	10,44
Kärsämäki	13,66
NIVALA	25,61
Pyhäjärvi	22,90
Reisjärvi	15,53
Alavieska	14,30
Oulainen	11,81
Kalajoki	22,73
Sievi	13,22
Ylivieska	16,29

Opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti suuresti se, että olemme itse tupakoineet ja tiedämme lopettamisen vaikeuden. Tästä syystä halusimme tukea mahdollisimman montaa nuorta tupakoimattomuuteen. Valintaan vaikutti myös se, että olemme itse nivalalaisia, jolloin asia tuntui erityisen läheiseltä. Aikamme asiaa pohdittua päädyimme siihen, että tapahtuma pidetään 5-6-luokkalaisten, sillä nämä ikäiset eivät useinkaan ole vielä aloittaneet tupakointia, mutta useilla se pyörii mielessä ja osa on jo maistanutkin. Tämän todistivat myös ennakkokyselyn tulokset.

Kysyimme Nivalan kolmea suurinta ala-astetta yhteistyökumppaneiksi, mutta yksi kieltäytyi kiireisiin vedoten. Päätimme pitää tapahtuman Haapalan ala-asteella ja Kyösti Kallion koululla, jotka suostuivat innolla mukaan. Kouluilla oli keväällä 2011 yhteensä 143 5-6-luokkalaista. Aluksi toisen vaihtoehdon oli myös kerätä sama määrä oppilaita Nivalan jokaiselta ala-asteelta, jotta vaikutus yltäisi mahdollisimman laajalle alueelle. Hylkäsimme kuitenkin tämän idean järjestelyvaikeuksien vuoksi sekä siksi, että olisi ollut vaikeaa ja epäoikeudenmukaista valita luokasta vain osa oppilaista.



### 3 PROJEKTIN TAVOITTEET

**Tulostavoitteena** oli järjestää 5-6-luokkalaisille mielekkäitä tupakoinnin aloittamista ennaltaehkäiseviä tapahtumia. Tavoitteena oli järjestää 45 minuutin mittainen tapahtuma seitsemälle eri luokalle kahdella eri ala-asteella.

**Toiminnallisena tavoitteena** oli ennaltaehkäistä nivalalaisten 8-9-luokkalaisten tupakointia pitämällä ennaltaehkäiseviä tapahtumia 5-6-luokkalaisille. Tavoitteena oli myös, että oppilaiden ajatukset tupakoinnista muuttuvat negatiivisemmaksi ja he saavat lisätietoa tupakoinnin haitoista. Pyrimme tähän järjestämällä tapahtumista sellaisia, että ne poikkeavat hyvällä tavalla normaalista oppitunnista, sekä vetoavat oppilaiden tunteisiin. Oppilaat ilmaisivat ennakkokyselyssä haluavansa lisää tietoa tupakoinnin haitoista, joten pyrkimyksenä oli antaa heille juuri se tieto, josta he olivat kiinnostuneita. Pitkätähätäimen tavoitteena on, että kun kohderyhmämme oppilaat ovat 8-9 luokalla, tupakointiprosentit ovat pienemmät mitä nykyään.

**Oppimistavoitteena** oli oppia ohjaamaan lapsiryhmää, sekä saada tietoa tämän ikäisten oppimisesta. Tavoitteena oli myös oppia järjestämään isompia tapahtumia. Näistä taidoista on hyötyä tulevassa sairaanhoitajan ammatissa, sillä sairaanhoitajan työnkuvaan kuuluu ohjaaminen ja usein erilaisten ryhmien vetäminen. Yhtenä oppimistavoitteena oli myös oppia tekemään projektiluontoisia töitä.

## 4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Opinnäytetyön viitekehys käsittelee terveyden edistämistä, oppimista ja ryhmän ohjaamista. Valitsimme yhdeksi viitekehysten osa-alueeksi terveyden edistämisen, koska järjestämämme tapahtumat edistivät nuorten terveyttä ennaltaehkäisemällä tupakointia. Terveyttä edistävässä tapahtumissa oppilaat oppivat uusia asioita tupakkaan liittyen. Käytimme niissä opetustapana ryhmän ohjaamista. Myös Terveempi Pohjois-Suomi-hankkeen yhtenä päätavoitteena on terveellisten elämäntapojen edistäminen.

### 4.1 Terveiden edistämisen käsitteitä

Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveydellä tarkoitetaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa, ei ainoastaan sairauden puuttumista. Terveys on kuitenkin muuttuva tila, johon sairaudet sekä fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö vaikuttavat. Tärkein terveyden määritelmä onkin ihmisen oma kokemus terveydestään sekä hänen arvonsa ja asenteensa omaa terveyttään kohtaan. (Huttunen 2010, hakupäivä 15.2.2011.) Tupakointia ennaltaehkäisevissä tapahtumissa kävi ilmi, ettei monikaan oppilaista tiennyt tupakoinnin aiheuttavan terveydellisiä haittoja jo nuorena. Monilla oli asenne, etteivät sairaudet voi tulla omalle kohdalle. Terveyttä pidetään toimintakykynä, voimavarana, tasapainona, ominaisuutena ja kykynä sopeutua tai selviytyä (Vertio 2003, 15).

Terveyden edistäminen perustuu terveys- ja ihmiskäsityksen arvoihin ja terveyttä tuottavien sekä uhkaavien tekijöiden tuntemiseen. Halusimme tapahtumissa antaa tietoa etenkin niistä tupakoinnin haitallisista vaikutuksista, jotka kohdistuvat jo nuoriin ja vähän aikaa polttaneisiin. Päämäärien saavuttamisessa yhdistyvät eri tieteenalojen teoriat, mallit ja tietopohjat. Terveyden edistäminen on laaja-alainen sosiaalinen prosessi, jossa korostuvat erityisesti tarve-, toiminta- ja tuloslähtöisyys. Terveyden edistäminen käsittää muutoksen, prosessin, keskinäisen toiminnan ja hoitamisen. (Hakkarainen 2008, 16.)

Terveyskasvatus ja terveysneuvonta ovat terveyden edistämisen lähikäsitteitä. Ehkäisevän työn käsite vastaa terveyden edistämisen käsitettä. Terveyden edistäminen perustuu tutkittuun tietoon,

ammattilliseen kokemukseen ja käytänteisiin. Terveyttä edistävien toimien tarkoituksena on parantaa ihmisen hyvinvointia ja elinvoimaa, lievittää tai poistaa kärsimystä, edistää terveellisiä elämäntapoja ja selviytymistä arjessa. (Hakkarainen 2008, 17.)

Ehkäisevän työn tavoitteena on tunnistaa ja ennakoida terveyttä ja hyvinvointia heikentävät sekä sosiaalisia ongelmia aiheuttavat tekijät. Näihin pyritään vaikuttamaan ennakoivasti, terveyttä ylläpitävästi ja antaen mahdollisuuden muutokseen. Keskityimme tapahtumissa erityisesti ennaltaehkäisevään työhön, mutta kerroimme myös tupakoinnin aloittaneille lopettamisen hyödyistä ja mahdollisuuksista. Ehkäisevän työn ja terveyden edistämisen arvoja ovat terveys, hyvinvointi, tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, ihmisarvo, itsemääräämisoikeuden kunnioitus, tarvelähtöisyys, asiakaslähtöisyys, omavoimaistuminen ja osallistuminen, turvallisuus, kulttuurisidonnaisuus sekä kestävä kehitys. Suomessa käytetään runsaasti ehkäisevää työtä, ja Suomi onkin terveyden edistämisen edelläkävijämaa. (Raivio, Nummela, Valkama, Arvio, Kiimalainen, Tuominen & Erhola 2004, 4513–4517; Hakkarainen 2008, 17.)

Ohjaus on yksi terveyden edistämisen tärkeimmistä menetelmistä. Tällä tarkoitetaan saattamista tai suuntaamista johonkin, saattamista sujumaan halutulla tavalla tai oikeaan suuntaan ja opastamista, neuvomista, johtamista, oikeassa suunnassa pitämistä tai johdattamista. Ohjauksessa kuunnellaan, annetaan palautetta ja rohkaistaan ohjattavaa. Nuorten ohjauksen yhtenä tavoitteena on löytää keinot, tiedot ja taidot, joilla he voivat vaikuttaa omaan elämäänsä. Tapahtumissa annoimme oppilaille ideoita ja konkreettisia toimintamalleja, kuinka pysyä savuttomana. Tästä yhtenä esimerkkinä kerroimme oppilaille siitä, kuinka tupakka on tupakoitsijoille kuin tutti, jota he jatkuvasti imevät. Suosittelimme ”tupakka-tutin” tilalta imemistarpeen iskiessä imemään esimerkiksi tikkaria, ja jaoimme oppilaille tikkarit havainnollistamaan asiaa. Terveiden edistämisen menetelmiä ovat terveystkasvatus ja – valistus, ohjaus ja neuvonta, ennakoiva toiminta, tukeminen ja konkreettinen toiminta. (Hakkarainen 2008, 28.)

#### **4.2 Terveysneuvonta**

Terveet lapset ja nuoret ovat kansanterveyden kivijalka, jonka vuoksi heidän terveyden edistämisenä on ensiarvoisen tärkeää. Yleensä tottumukset oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi muodostuvat jo lapsuudessa. Terveysneuvonta on tärkeä osa terveyden edistämistyötä, sillä se on ehkäisevän toiminnan peruste. Erityisesti tulee kiinnittää huomiota nuoriin, joiden tavat

ja tottumukset eivät ole vielä vakiintuneita ja joiden odotettavissa oleva elinikä on vielä pitkä. (Terho 2002, 405; Kolimaa & Pelkonen 2006, 64–65.) Terveysneuvonnan päätarkoituksena on, että neuvontaa tarvitseva ihminen saa kysymyksensä ja ongelmansa ratkeamaan. Neuvonnan tulisi olla asiakaslähtöistä. (Vertio 2010, hakupäivä 12.4.2011.) Lähdimme järjestämään tapahtumia sen pohjalta, että Nivalassa oli suuret tupakointiprosentit, joten tarve oli todellinen. Vastasimme tapahtumissa oppilaiden ennalta esittämiin kysymyksiin liittyen tupakointiin, joten neuvonta oli asiakaslähtöistä ja vuorovaikutteista.

Terveysneuvonnalla tarkoitetaan toimia, joilla lisätään ihmisten mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja, sekä parantaa itsensä ja myös ympäristönsä terveyttä. Neuvonnalla tarkoitetaan myös sairauksia ehkäisevää toimintaa ja näin ollen terveyden edistämistä. Terveysneuvonta voi kohdistua ehkäisyn lisäksi myös sairauden hoitoon. Nuorten kohdalla terveysneuvonnan päämäärä on turvata mahdollisimman turvallinen kasvu ja kehitys sekä muodostaa hyvä pohja aikuisiän terveydelle. (Terho 2002, 405; Vertio 2010, hakupäivä 12.4.2011.)

Terveysneuvonta kohdistuu koko ihmiseen, ja sen tavoitteena on terveen elämän maksimointi. Sen avulla pyritään lisäämään ihmisten tietoisuutta, muuttamaan asenteita ja terveyskäyttäytymistä sekä saavuttamaan sosiaalista muutosta. (Hakkarainen 2008, 29.) Osalla ihmisistä saattaa olla jo ennakolta kielteinen suhtautuminen neuvontaan. Tähän voivat olla syynä aiemmat huonot kokemukset, epäluulo tai se, että aihe on ihmiselle itselleen hankala, esimerkiksi tupakointi. (Vertio 2010, hakupäivä 12.4.2011.) Huomasimme tapahtumia pitäessämme, että muutamalla oppilaalla oli välinpitämätön asenne tupakointiin liittyvää terveysneuvontaa kohtaan. Tapahtuman edetessä asenne kuitenkin muuttui suurimmalla osalla myönteiseksi, minkä huomasi siitä, että nämä oppilaat alkoivat kuunnella ja osallistua tapahtumaan.

Terveysneuvonnan konkreettinen tavoite on vaikuttaa nuorten tietoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen terveyttä edistävällä tavalla. Jokaisen nuoren tulisi ymmärtää terveyden merkitys, omaksua terveyttä edistävät elämäntavat sekä tietää vastuu itsensä ja ympäristönsä hyvinvoinnista. Nuorten tulisi tietää, mikä edistää terveyttä ja mikä on sille haitaksi. Tavoitteena olisi pyrkiä kehittämään nuorten motivaatiota terveellisiin elämäntapoihin sekä antaa tietoa ja taitoa toteuttaa niitä. Nuorille tulisi antaa eväitä sopeutua nuoruusiän mukanaan tuomiin muutoksiin sekä hallita uusia elämäntilanteita ja sosiaalisia paineita. Nuoren olisi myös hyvä ymmärtää syy-seuraussuhteet, jotta he oppisivat elämäntapojen vaikutukset terveyteen, ja näin ollen osaisivat tehdä tarkoituksenmukaisia valintoja. Terveysneuvonnassa on rajallisten resurssien vuoksi keskityttävä erityi-

sesti sellaisten elämäntapojen ja sairauksien ehkäisyyn, joilla on ihmisille iso merkitys terveydellisesti ja taloudellisesti. (Terho 2002, 405–407.) Tämä myös puoltaa terveysneuvonnan tärkeyttä tupakointiin liittyen, sillä tupakalla on suuri merkitys yksilön terveyteen, sekä yksilön ja yhteiskunnan taloudellisuuteen.

#### **4.3 Terveyskäyttäytyminen ja terveyden lukutaito**

Nuorten terveyden edistämisessä erityishuomio kiinnitetään terveyskäyttäytymiseen, asenteisiin, terveyskasvatukseen ja terveyttä edistävän toiminnan ohjaukseen, sekä syrjäytymisen ja eriarvoisuuden ehkäisemiseen. Terveet elämäntavat ovat lähtökohtana nuorten terveyden edistämisessä. Riskitekijöitä terveille elämäntavoille nuoruudessa ovat muun muassa turvattomuus, alkoholin ja huumeiden käyttö, epäterveellinen ravitsemus, rytmittömä elämäntapa, riittämätön lepo, liikkumattomuus, normeista poikkeava seksuaalinen käyttäytyminen, rikollisuus sekä tupakointi. Tupakasta vieroittaminen onkin terveyden edistämisen vaikuttavimpia toimenpiteitä. (Raivio ym. 2004, 4513–4517; Hakkarainen 2008, 18–20.)

Nuoren terveyskäyttäytyminen rakentuu nuoruusikään kuuluvan murroksen rinnalla myös suhteessa lähiyhteisöön ja nuorisokulttuureihin ja laajasti ajateltuna yhteiskunnan arvoihin ja ihanteisiin. Usein terveyttä koskeva tieto ei käänny suoraan taitavaksi terveyskäyttäytymiseksi. Terveyttä koskevan tiedon ja taidon omaksumisprosessissa on kysymys ymmärtämisestä, tulkinnasta ja valintojen tekemisestä, jotka rakentuvat suhteessa ympäröivään todellisuuteen. Sosiaaliset suhteet ja ympäristöt voivat olla nuoren positiivista terveyskäyttäytymistä tukevia, mutta toisaalta myös sitä hämärtäviä. Erityisesti perhe vaikuttaa nuoren asenteisiin, sillä perheessä luodaan perusta terveydelle ja hyvinvoinnille. Myös itsetunto, reaktiotavat, asenteet ja elämisen malli muodostuvat perheessä. (Terho 2002, 406; Puuronen 2009, 1002–1003.)

Etenkään asiantuntijatieto ei aina muutu taitavaksi terveyskäyttäytymiseksi, vaan rinnalle tarvitaan ja haetaan kokemuksellista tietoa, joka edellyttää terveyden lukutaitoisuutta. Terveyden lukutaito tarkoittaa kognitiivisia ja sosiaalisia tietoja ja taitoja, jotka vaikuttavat ihmisen motivaatioon sekä kykyyn ymmärtää, arvioida ja käyttää terveyteen liittyvää tietoa ylläpitääkseen ja edistääkseen omaa terveyttään. Terveyden lukutaidolla tarkoitetaan myös kykyä lukea elimistönsä viestejä, ja näin ollen toimia tarkoituksenmukaisesti oman, toisten ja ympäristön terveyden hyväk-

si. Terveystietä on jatkuva kehitysprosessi. (Jakonen 2005, hakupäivä 20.4.2011; Jakonen 2009, hakupäivä 20.4.2011.)

Terveystietäytymisen arvioinnissa on keskeisesti mukana ympäristön arviointi, joka käsittää kolme osa-aluetta eli fyysisen, sosiaalisen ja psykologisen alueen. Fyysinen alue käsittää ulkoisia terveystaitoja, esimerkiksi ilmansaaste ja melu. Sosiaalinen ja psykologinen alue sisältää sellaisia tekijöitä kuin syrjäytyminen, yksinäisyys ja jatkuva nopea muutos. (Räsänen 2010, 111.) Terveystietäytymisen yleisin tavoite on terveystietäytymisen muutos. Nuorten kohdalla keskeistä olisi parantaa nuorten omaa vastuunottamista ja kykyä hoitaa itse omia asioitaan. Terveystietäytymisen tulokset näkyvät terveellisinä elämäntapoina, mikä ilmenee fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena terveystienä. (Hakkarainen 2008, 23–25.)

#### **4.4 Nuorten tupakointi**

Laki, joka kieltää tupakkatuotteiden hallussapidon alle 18-vuotiailta, on tullut voimaan vasta syksyllä 2010. Kerroimme tapahtumassa tästä oppilaille ja monille tuli uutena tietona, että alaikäiselle jo tupakkatuotteiden hallussapito on rikos. Tämä tieto havahdutti monia oppilaita, koska se auttoi ymmärtämään, kuinka vakavasta asiasta oikeasti on kyse. Alaikäisten tupakointia koskevassa laissa sanotaan, että tupakkatuotteita ei saa myydä eikä muutoin luovuttaa alle 18-vuotiaalle (Maahantuonti, hallussapito, myynti ja muu luovuttaminen sekä mainonta 698/2010 4:10 §, hakupäivä 1.3.2011). Myös tupakkatuotteiden maahantuonti ja hallussapito on kokonaan kielletty alle 18-vuotiaalta (Maahantuonti, hallussapito, myynti ja muu luovuttaminen sekä mainonta 698/2010 4:11 §, hakupäivä 1.3.2011).

Tupakoinnin riskitekijöitä ovat muun muassa sen käyttöä suosivat sosiaaliset normit, saatavuus, vanhempien ja perheen jäsenten tupakointi, sekä heidän myönteinen asenteensa, huonot perheolosuhteet, yhteydet tupakoiviin ystäviin, huono koulumenestys, kapinointi ja tupakointia suosiva asenne (van der Stel 1999, 19). Monilla oppilailla olikin sellainen asenne, että tupakointi on jotenkin kovaa ja aikuismaista. Toisilla taas oli jo valmiiksi hyvin jyrkkä ja negatiivinen asenne tupakointia kohtaan. Yksi osa tapahtumista liittyi oppilaiden asenteisiin vaikuttamiseen siitä, ettei tupakoinnissa ole mitään kovaa, vaan ennemminkin se alistaa ihmistä. Tupakka on usein ensimmäinen päihde, jota nuori kokeilee. Tupakoinnista saattaa seurata muunkinlaista riskikäyttäytymistä, kuten alkoholin tai huumeiden käyttöä. (Patja 2006, hakupäivä 12.4.2011.)

11–12-vuotiaat ovat siirtymässä kouluiästä nuoruusiän varhaisvaiheeseen jolloin usein käynnistyy protestointi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan. Tunteet kuohahtelevat, joten vanhempien ja nuorten välinen keskustelu voi olla vaikeaa. Varhaisnuoruudessa etsitään uusia kokemuksia ja luodaan ihmissuhteita ja kaveripiiriä. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 77.) Tupakoinnin ennaltaehkäisy tulisi ajoittaa viimeistään murrosiän alkuun, sillä nuoret, jotka alkavat tupakoida vanhempina, myös lopettavat tupakoinnin aikaisemmin ja helpommin. He eivät myöskään kokeile muita päihteitä yhtä helposti tai ollenkaan. Näin ollen juuri 11–12-vuotiaita on tärkeä tukea tupakoimattomuuteen. (van der Stel 1999, 90.)

Kaverit ovat hyvin tärkeitä, ja nuori peilaa heistä itseään sekä vahvistaa heidän kauttaan itsetuntoaan. Myös ryhmään kuuluminen on tärkeää, sillä on helpompi kuulua tiettyyn joukkoon kuin etsiä itseään. (Laine 2002, 108.) Kavereilla on suuri merkitys tupakoinnin aloittamiseen, ja mitä useampia tupakoitsijoita nuoren ystäväpiirissä on, sen suuremmalla todennäköisyydellä hän itse aloittaa tupakoinnin aikaisin. Myös muulla elämäntyylillä, läheisillä ja harrastuksilla on vaikutusta tupakoinnin aloittamiseen. (Rimpelä 2002, 400.)

Yleensä tupakointi aloitetaan hyvin nuorena, jolloin tupakoinnin haitoista ei vielä tiedetä tarpeeksi. Riittämätön tieto vaikeuttaa rationaalisten eli tietoon perustuvien päätösten tekemistä. Ongelma nuorten tupakoinnissa on se, että he aliarvioivat nikotiiniriippuvuutta ja näin ollen vähättelevät tupakasta aiheutuvia haittoja. Suurin osa tupakoivista nuorista uskoo voivansa lopettaa kun haluavat, mutta todellisuudessa alle puolet heistä pystyy lopettamaan viiden vuoden kuluessa. Monet nuoret kuitenkin tietävät tupakoinnin vaaroista, mutta heidän on vaikea mieltää tieto itseensä, sillä nuori ei useinkaan osaa kuvitella itseään 55- tai edes 25-vuotiaaksi. Näin ollen varoitukset terveyshaitoista, jotka voivat ilmetä tulevaisuudessa, eivät todennäköisesti juurikaan vähennä heidän haluaan tupakoida. (Maailman pankki 2000, 31.) Näistäkin asioista kerroimme oppilaille tapahtumissa, mikä herätteli oppilaita ymmärtämään, että myös nuoruusiän tupakoinnilla on merkitystä. Kerroimme heille myös tupakoinnin välittömistä vaikutuksista, joita ovat esimerkiksi sydämen rasitus, päänsärky ja yskä.

#### 4.5 Tupakoinnin ennaltaehkäisy

Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan toimintaa, jolla ehkäistään ja vähennetään päihteiden, kuten tupakan, käyttöä vaikuttamalla päihteitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja käyttötapoihin sekä ongelmakäyttöä lisääviin olosuhteisiin. Ehkäisevän työn tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Tupakkaa pidetään päihteenä, koska se vaikuttaa mielialaan ja aiheuttaa riippuvuuden. Tupakan ja muiden päihteiden kokeilun välillä on yhteys, ja tupakka on usein laiton päihde, koska aloittajat ovat niin nuoria. Tupakoinnin aloittaminen tarkoittaa samaa kuin muutkin päihdekokeilut, eli terveysriskin hyväksymistä ja kemiallisten mielialojen säätelyn hyväksymistä. Merkittävä asia tässä on vielä se, että tupakka aiheuttaa muihin päihteisiin verrattuna laajimmat terveyshaitat ja suurimman kuolleisuusprosentin. (Huoponen, Peltonen, Mustalampi & Koskinen-Ollonqvist 2001, 8-9.)

Nuorten tupakoinnin ehkäisemiseksi on kehitetty monenlaisia strategioita. Yleisin strategia on sellainen, jolla vaikutetaan nuorten tietoihin, asenteisiin ja käyttäytymiseen. Tähän kategoriaan kuuluu muun muassa pelottelutaktiikka, jolloin tavoitteena on estää tupakointia pyrkimällä aiheuttamaan ahdistusta. Siihen kuuluu myös tunteita ja vuorovaikutusta korostava lähestymistapa, jolloin nuoren itsetuntoa, aloitteellisuutta ja kommunikaatitaitoja pyritään kehittämään, sekä vaihtoehtoisen toiminnan tarjoaminen, jolloin korostetaan henkilökohtaista kasvua ja ehkäistään ikävystymistä, sillä ikävystyminen on yksi suuri syy tupakointiin. (van der Stel 1999, 77.)

Tieteellisesti perustellumpia lähestymistapoja ovat vielä informatiivinen menettelytapa, jolloin annetaan tietoa tupakoinnin haitoista luotettavasta lähteestä, eikä sillä pyritä pelottelemaan. Toisena tällaisena lähestymistapana on ”se voisi tapahtua minulle – tapa,” jolloin nuorille pyritään osoittamaan, että heillekin tupakointi voi aiheuttaa haittaa, sillä usein nuoret ovat kyllä tietoisia tupakoinnin haitoista, mutta eivät osaa ajatella, että heille itselleen voisi tapahtua mitään. Lisäksi epäsosiaalisen käyttäytymisen havaitseminen varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä se voi johtaa tupakoinnin aloittamiseen. Tällaista nuorta tulisi ohjata käyttäytymään sosiaalisesti hyväksyttävään. (van der Stel 1999, 77–78.)



## 5 OPPIMISPROSESSI 11–12-VUOTIAILLA

Käsitlemme seuraavaksi oppimista, koska tärkein tavoite tapahtumille oli, että oppilaat oppivat ja sisäistävät niistä mahdollisimman paljon. Tämä ehkäisee heidän tupakoinnin aloittamistaan.

### 5.1 Yleistä oppimisesta

Oppiminen on tapahtumasarja, jonka aikana ihminen tietoisesti ja tiedostamattaan valikoi, jäsentää ja tulkitsee tietoa sekä ratkaisee ongelmia. Ihminen lisää tiedot aiempaan tietämykseensä, jolloin myös ajattelu- ja toimintatavoissa tapahtuu muutoksia. Halu oppia ja myönteinen asenne vaikuttavat eniten oppimiseen, mutta myös perimällä ja ympäristöllä on vaikutusta. Oppimista on hyvin monenlaista, mutta yhteistä sen eri muodoille on, että ne ovat yhteydessä toimintaan ja palvelevat sitä. Oppimisen välityksellä saadaan uusia keinoja elämänhallintaan. (Rauste-von Wright, von Wright & Soini 2003, 51; Karjalainen & Kukkonen 2005, 97.)

Oppimisella tarkoitetaan myös uuden tiedon varastoimista muistiin, tiedon tulkintaa sekä fyysisen ja sosiaalisen maailman rakentumista mieleen. Nykyisin oppiminen nähdään usein tiedon rakentamisen prosessina, jolla on tuloksena käsitteellinen muutos. Siinä ihminen lisää uutta tietoa vanhaan tai muuttaa entistä käsitystään. Monesti uusi tieto tarkentaakin vanhaa. Oppimisen tavoitteena on monesti tiedon lisäksi jonkin taidon oppiminen ja kehittäminen. Taidot voivat olla niin motorisia kuin intellektuaalisia, joka tarkoittaa luetun ymmärtämisen- ja oppimisen taitoa. Taitojen kehittäminen vaatii kuitenkin yleensä harjoittelua. Oppiminen voi muuttaa tiedon ja taidon lisäksi asenteita ja toimintatapoja, jolloin oppiminen on monitahoinen ja syvälinen kehitysprosessi, joka saattaa muuttaa jopa ihmisen maailman- ja minäkuva. (Rauste-von Wright ym. 2003, 50; Repo-Kaarento 2007, 15–16.)

Oppiminen on yksilöllistä, sillä tarkkaavaisuus kohdistuu eri asioihin ja jokainen tulkitsee ja ymmärtää havaitsemansa erilailla. Ihmiset käyttävät erilaisia oppimisstrategioita, jolloin oppimistyyli on erilaisia. Oppimistyyli on tapa, jolla oppija käyttää henkistä kapasiteettiaan ja organisoii omaa toimintaansa. Se on siis yksilöllinen tapa tehdä havaintoja ja ajatella erilaisissa tilanteissa. Kaikilla

on oma persoonallinen oppimistyyliinsä, joka on kehittynyt oppimiskokemusten ja muun kehityksen kautta. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 99.)

## **5.2 11–12-vuotiaat oppijana**

5-6-luokkalaiset ovat suurimmaksi osaksi 11–12-vuotiaita. Kouluikäisen lapsen yhteisöjä ovat Erik H. Eriksonin mukaan perhe, asuinalue ja koulu. Lapsi kehittyy kouluiässä runsaasti, muun muassa fyysiset, tiedolliset ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Kouluikäisen kehityshaasteita ovat koulussa oppiminen, yhteistyötaidot, harrastukset ja normien sisäistäminen. Kehityskriisinä ovat pystyvyys ja ahkeruus-alemmuus. Perusvoimana kouluikäisellä on pätevyys ja kehityskriisin toivottava lopputulos on suoriutuminen ja yhdessä tekeminen. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 68–77.)

Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä ja vaikuttavat myönteisesti käsitykseen itsestä. Kokemukset vaikuttavat myös tietoisuuden kehittymiseen. Aikuisen on tärkeä rohkaista ja opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, asettaa rajoja ja auttaa noudattamaan sääntöjä koulussa ja kotona. Kehityskriisin onnistunut läpikäynti tuottaa kouluikäiselle kokemuksen riittävästä pätevyydestä. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 68–77; Anttila, Eronen, Kallio, Kanninen, Kauppinen, Paavilainen & Salo 2006, 100–101.)

Keskilapsuus on määritelty kehityspsykologisessa tutkimuksessa 6-7 vuoden iästä noin 12-vuotiaaksi asti. Lapsen oppimiseen liittyy hänen omat ominaisuutensa, esimerkiksi kognitiiviset ja sosiaaliset kyvyt, taidot ja motivaatio sekä hänen omat käsityksensä itsestään oppijana. Tärkeä oppimiseen vaikuttava tekijä on opetustapahtumaan liittyvät piirteet. Hyvin suunniteltu ja johdonmukaisesti etenevä opetus, turvallinen ryhmä, ohjaajan huolenpito sekä tämän luottamus omaan pätevyyteensä auttavat kaikkia lapsia oppimaan. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 70–71, 90–91.)

11–12-vuotiaat ovat monessa mielessä lapsuus- ja nuoruusiän väliinputoajaryhmä, joista on vaikea löytää yhtenäistä ja osuvaa teoriaa. Kouluikäisistä puhuttaessa teoria painottuu koulunkäynnin aloittaneisiin, vaikka 11–12-vuotiaatkin kuuluvat tähän ryhmään. Tapahtumia pitäessämme huomasimme eron 5.- ja 6.-luokkalaisten välillä. Pääsääntöisesti 5-luokkalaiset vaikuttivat vielä lapsilta, mutta suuri osa 6-luokkalaistista vaikutti jo murrosikäisiltä. Myös se, että murrosikä alkaa

kaikilla niin eriaikaan, tekee 11–12-vuotiaista väliinputoajia; toisilla se alkaa jo 10-vuotiaana ja toisilla vasta lähempänä täysi-ikäisyyttä.

Yksilölliset erot ovat suuria, mutta 12-vuotiaat lasketaan kuitenkin jo kuuluvaksi varhaisnuoruuteen, jolloin nuorelle rakentuu yksilöllinen identiteetti. Varhaisnuoruudessa nuoret toivovat kehittyvänsä samaa vauhtia muiden ikätovereidensa kanssa. Mikäli nuori kehittyy aiemmin kuin muut samanikäiset, heiltä saatetaan odottaa kypsempää ajattelua ja käyttäytymistä. Tästä saattaa tulla itseään toteuttava ennuste eli nuori huomaamattaan alkaa käyttäytyä odotusten edellyttämällä tavalla. Etenkin tytöille varhainen kehittyminen voi olla vahingollista, koska he kokevat itsensä ikätovereistaan ulkopuolisiksi. Tästä saattaa olla seurauksena se, että tytöt, ja miksei pojatkin, hakevat seuraa vanhemmista nuorista. Tämä lisää riskikäyttäytymisen vaaraa, sillä nuoret saattavat alkaa ikätovereitaan aikaisemmin esimerkiksi tupakoida tai käyttää alkoholia. (Anttila ym. 2006, 127–129.)

### **5.3 Oppimisprosessi**

Oppimisprosessi on jokaisella erilainen, sillä siihen vaikuttaa kaikki ennakkotieto, mitä ihmiselle on ennestään kertynyt. Suhtautuminen uuteen tietoon, oppimiseen ja opiskeluun on yksilöllistä. Opiskeluprosessia suuntaavat myös yksilölliset motiivit. Yleensä oppimisprosessiin kuuluu tavoitteellisen toiminnan lisäksi tiedostamatonta tekemällä oppimista. Yksilöllisestä oppimisprosessista huolimatta se voidaan toisaalta nähdä myös yhteisöllisenä, sillä oppiessaan ihminen yrittää hahmottaa yhteisöllisten ilmiöiden merkitystä. Yhteisöllisyys on tärkeää yksilön liittyessä ja kasvaessa osaksi jotain yhteisöä. Oppimisprosessi on tilannesidonnainen eli oppiminen on sidoksissa siihen toimintaan, jossa tietoa opitaan ja käytetään. (Rauste-von Wright ym. 2003, 54–55; Repo-Kaarento 2007, 16–18.) Toivomme, että oppilaat saivat tapahtumista mahdollisimman paljon, ja osaavat käyttää oppimaansa todellisessa tilanteessa, esimerkiksi jonkun tarjotessa heille tupakkaa.

Oppimistilanne muodostuu monista vuorovaikutussuhteista, joista keskeisin on oppilaan ja opettajan välillä. Vuorovaikutus syventää pohdintaa ja antaa aineksia oppimisprosessin tehostamiseen. Sosiaalinen vuorovaikutus tukee oppimista. Oppimistehtävään kuuluvat sisällölliset asiat, kuten vaikeusaste ja tehtävän rakenne. Oppimistoiminta puolestaan edellyttää tarkkaavaisuutta, aktiivisuutta, strategioiden käyttöä ja tiedon tallentamista muistiin. (Kauppila 2003, 18–19.)

Oppimisympäristö käsittää psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön, joiden valinta vaikuttaa oppimistuloksiin. Valitsimme tapahtumien pitopaikaksi kunkin luokan oman kotiluokan, jolloin oppimisympäristö oli jokaiselta osa-alueelta tuttu ja oppilaat saivat keskittyä tapahtuman sisältöön, eikä esimerkiksi outo ympäristö ollut häiriötekijänä. Opiskelua varten tulisikin luoda soveltuva ympäristö, joka tukee oppilaan henkistä kasvua ja oppimistuloksia. Oppimisympäristö voi toimia joko kannustavasti tai heikentävästi. Kannustava ympäristö edistää keskittymistä ja tukee oppilaan omia tiedonvastaanottotapoja sekä on kiinnostava, motivoiva ja virikkeitä antava. Oppimisympäristö on tärkeä, mutta lopulta oppiminen on kuitenkin kiinni itse oppilaasta. (Kauppila 2003, 18–19.)

## **5.4 Oppimismotivaatio**

Opiskelussa oppimismotivaatio on tärkeä asia. Sillä tarkoitetaan voimaa, joka ohjaa ja ylläpitää oppilaan toimintaa. Mielenkiinto opiskeltavaan sisältöön pitää oppimismotivaatiota yllä, mikä edellyttää sitä, että oppilas pitää asiaa tärkeänä ja mielenkiintoisena. Kun oppilaan motivaatio kohdistuu itse sisältöön, kysymys on sisäisestä motivaatiosta. Kun taas kiinnostus kohdistuu ulkoiseen palkkioon, on kysymys ulkoisesta motivaatiosta, jolloin opiskelua käytetään välineenä tavoitteen saavuttamiseen. Usein kuitenkin kiinnostavan opetuksen seurauksena sisäinen motivaatio kasvaa. (Pruuki 2008, 21–23.)

Sosiaalinen ympäristö, muut oppilaat ja opettaja ovat sidoksissa oppilaan omaan motivaatioon. Myös avoin ilmapiiri edistää sitä. Oppilaan käsitykset omiin onnistumismahdollisuuksiinsa ovat sidoksissa motivaatioon, ja usko onnistumiseen lisää sitä. (Pruuki 2008, 21–23.) Tupakoimattomuuteen pyrkiessä juuri sisäinen motivaatio on tärkeä, koska kukaan muu ei voi päättää tätä asiaa toisen puolesta.

Oppimismotivaatioon vaikuttaa myös se, onko oppilas pintasuuntautunut vai syväsuuntautunut oppimiseen. Pintasuuntautunut oppilas huomioi asian pinnalliset ominaisuudet ja yrittää muistaa asian yksityiskohtaisesti muodostamatta siitä syvällistä ja kokonaisvaltaista käsitystä. Syväsuuntautunut oppilas taas yrittää ymmärtää kokonaisuuden ja asian olennaisen sisällön sekä sen merkityksen. Hän pyrkii soveltamaan, vertailemaan ja analysoimaan tietoja, jolloin ne suhteutetaan

aikaisempaan tietoon. (Pruuki 2008, 25.) Pyrimme tapahtumissa kertomaan tupakoinnista kokonaisuudessaan ja lisäksi antamaan yksityiskohtaista tietoa.

## **5.5 Ryhmässä oppiminen**

Ryhmässä oppiminen on yksi oppimisen perusmuodoista. Usein ryhmä edistää oppimista, mutta joskus se voi myös estää sitä. Oman ja toisen ajattelun sekä toiminnan vertaaminen auttaa ponnistelemaan uuden oppimiseksi. Yhdessä opiskellessaan oppilaat tukevat toisiaan ylittämään kehitystasonsa. Useimmiten ryhmä vahvistaa opiskelumotivaatiota, erityisesti jos ryhmällä on yhteinen tavoite, jonka saavuttamiseksi kaikkia ryhmän jäseniä tarvitaan. Yhteinen tavoite motivoi työskentelemään, vaikka oma kiinnostus välillä hiipuisikin. Ryhmän yhdessä oppimista edistävä vaikutus perustuu myös oppimisprosessin emotionaalisuuteen. Toisten oppilaiden tuki lohduttaa ja auttaa eteenpäin, kun oma oppiminen tuntuu vaikealta. Ryhmässä jaetaan myös ilon ja onnistumisen kokemukset. (Repo-Kaarento 2007, 24–26.)

Ihmisen on tärkeää toimia sosiaalisissa ryhmissä, jolloin ryhmätyöskentelyvalmiuksia on hyvä kehittää. Ryhmätyöskentelyvalmiudet vaikuttavat positiivisesti ihmisen asenteisiin ja näin ollen edellytykseen toimia ryhmässä. Ryhmävalmiuksista hyötyvät kaikki ryhmän osapuolet. Ryhmätyöskentelyn etuja ovat muun muassa se, että sosiaaliset taidot lisääntyvät, ennakkoluulot vähenyvät ja suvaitsevaisuus lisääntyy, sopeutuminen on helpompaa, yhteistoimintakyky, vuorovaikutus ja kommunikaatio kehittyvät, tuottavuus kasvaa sekä toiminnan tavoitteet selkiintyvät. (Kauppila 2003, 27–28.) Tupakointiin ryhmällä voi olla joko hyvä tai huono vaikutus. Mikäli ryhmässä ei kukaan polta, he tukevat toisiaan tupakoimattomuuteen, ja jos joku haluaisi kokeilla, hänellä on siihen suurempi kynnys muun ryhmän ollessa sitä vastaan. Taas jos ryhmässä polteetaan, on tupakoimattomillakin suuri riski sortua tupakoimaan.

## **5.6 Tiedon vastaanottotavat**

Tiedon vastaanottaminen voidaan jakaa neljään erilaiseen vastaanottotapaan, joita ovat visuaalinen, auditiivinen, taktiilinen ja kinesteettinen oppimistyyli. Oppimistyyliä esiintyvät harvoin puhtaina, sillä useimmat ovat sekatyyppejä. Usein kuitenkin jokin tapa on hallitseva. Oppijalle olisi edullisinta, jos hän kykenisi muuttamaan tiedonvastaanottotapansa tilanteen mukaan. Ihminen oppii

parhaiten, kun hän voi hankkia tietoa itselleen sopivimmalla tavalla. Useimmat lapset oppivat noin 12-vuotiaaksi asti parhaiten kinesteettis-taktilisesti. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2004, 139.)

Visuaalista tiedon vastaanottotapaa käyttävät ihmiset käsittelevät asioita mielikuvina, jolloin oppijoilla korostuvat näköaistin ja näkemisen merkitykset. Visuaalinen oppija oppii, kun saa asioista kokonaisnäkemys ja ymmärtää tarkoituksen. Yksityiskohdista puhuttaessa visuaalinen ihminen ei opi parhaalla mahdollisella tavalla. Kuvat ja kaaviot ovat tekstin lukemisen ohella parhaita mahdollisia oppimismuotoja. On tärkeä myös nähdä puhuja ja havainnollistaa visuaalisesti. Visuaalinen oppija prosessoi tietoa nopeasti ja voi olla kärsimätön kuuntelija. Kuuntelua helpottaa muistiinpanojen tekeminen, mikä onkin ominaista visuaaliselle oppijalle. Esteettisyydellä ja kau- niilla ympäristöllä on suuri merkitys visuaaliselle ihmiselle. (Laine ym. 2004, 140–141; Karjalainen & Kukkonen 2005, 99.)

Auditiivisen ihmisen tärkein aisti on kuuloaisti. Tällainen oppija tarvitsee aikaa puhuakseen ja kuulostellakseen asioita mielessään. Opetuksessa on tärkeää sen looginen eteneminen. Auditiivinen oppija oppii parhaiten kuunnellessaan luentoja ja toisten kanssa käytyjä keskusteluja. Rytmii ja musiikki helpottavat oppimista. Auditiivinen oppija on rauhallinen ja vähäeleinen, ja hän puhuu järjestelmällisesti ja oppii yksityiskohdista. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 99.)

Kinesteettinen ihminen oppii tuntohavainnoilla ja tarvitsee aikaa asioiden käsittelyyn, eikä jaksa keskittyä kauan vaan kaipaa toimintaa koko keholle. Oppiminen onnistuu parhaiten kehon liikkeen avulla, sekä käsillä tekemällä ja osallistumalla. Mielenkiinto ja myönteiset tunteet tukevat oppimista. Kinesteettinen oppija havainnoi liikkeen ja toiminnan, mutta lukeminen saattaa olla työlästä. Hän on luonteva ja rento ja haluaa puhuessaan liikkua. (Laine ym. 2004, 143; Karjalainen & Kukkonen 2005, 99.)

Taktilinen ihminen oppii käsien kautta. Tärkeintä on käsillä tekeminen ja sanaton viestintä, mikä on sanoja tärkeämpää. Hän kiinnittää huomiota ilmeisiin, eleisiin ja äänenpainoihin. Hän käyttää itsekin paljon sanatonta viestintää kertoessaan asioita. Oppija esimerkiksi tekee muistiinpanoja, piirtelee ja näprää esineitä, jolloin keskittyminen opiskeltavaan asiaan on helpompaa. Hänelle on tärkeä tietää, miltä asiat tuntuvat, ja hän havaitsee herkästi myös toisten tunteet. Oppimisilmapiirin tulisi olla mahdollisimman luonteva ja rento. (Laine ym. 2004, 141–142; Karjalainen & Kukkonen 2005, 99–100.)

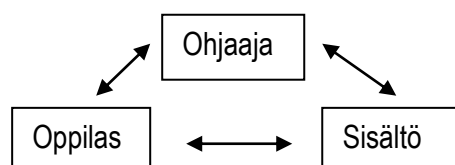
## 6 RYHMÄN OHJAAMINEN

Käsitlemme seuraavaksi ryhmätoimintaa ja ryhmän ohjaamista. Tämä on tärkeä osa työtämme, sillä tapahtumien järjestäminen perustuu ryhmässä toimimiseen. Oma tavoitteenamme oli myös oppia ohjaamaan erilaisia ryhmiä.

### 6.1 Ryhmätoiminta

Yleensä ryhmällä tarkoitetaan jotain tiettyä rajattua ihmisjoukkoa, joka on koossa ryhmätoiminnan toteuttamista varten tai joka on alun perin olemassa jostain muusta syystä, mutta tulee osalliseksi ryhmätoimintaa. Jo kaksikin ihmistä muodostaa ryhmän, mutta yleensä jäseniä on enemmän. Sosiaalipsykologia määrittelee ryhmän olevan tietoinen itsestään, tarkoituksestaan ja rajoistaan, vuorovaikutteisesti toimiva, keskinäisesti riippuva, yhteiseen tavoitteeseen suuntautunut sekä johdettu tai ohjattu. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 123; Kivelä & Lempinen 2010, 28.) Pidimme tapahtumat luokkaryhmille, joten ryhmät olivat valmiiksi muodostuneita. Keskimäärin yhdessä luokassa oli 20 oppilasta.

Didaktisen kolmion avulla voidaan jäsentää opetustapahtumaa, jolloin opetus on ohjaajan, oppilaan ja opiskeltavan sisällön välistä vuorovaikutusta. Tällöin oppilaan ja sisällön suhdetta kutsutaan didaktiseksi suhteeksi, sekä ohjaajan ja oppilaan välistä suhdetta pedagogiseksi suhteeksi. Ohjaaja tarkastelee omaa toimintaansa suhteessa siihen, kuinka se edistää oppilaan oppimista. Ohjaajan tulisi ohjata oppilasta tämän omien tavoitteiden asettamisessa. (Repo-Kaarento 2007, 28–29.) Pyrimme tapahtumissa olemaan selkeästi ohjaajan roolissa, mutta annoimme myös oppilaille mahdollisuuden osallistua, jolloin tapahtumat olivat vuorovaikutteisia.



KUVIO 1. Didaktinen kolmio (Repo-Kaarento 2007, 28.)

## 6.2 Ryhmänohjaajana toimiminen

Ohjaaja toimii nuoria varten, ja ohjauksen tulee vastata ensisijaisesti nuorten tarpeisiin, ei ohjaajan. Ryhmän ilmapiirin olisi hyvä olla suotuisa, ja tehtävien edetä sujuvasti. Ohjaajan on hyvä olla valmiina reagoimaan muutoksiin ryhmän tilanteessa ja muuttaa samalla omaa ohjaustyyliään ohjattavien tarpeiden mukaiseksi. Ohjaustyylin tulisi olla sama, millä ihmisten kanssa yleensäkin asioidaan eli ystävällinen, rauhallinen, kunnioittava ja empaattinen. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 123; Kivelä & Lempinen 2010, 42–46.)

Hyvä ohjaaja on innostava ja lämminsydäminen sekä suora, reilu ja tasapuolinen kaikkia kohtaan. Hänen tulisi myös pystyä vastaanottamaan kritiikkiä. Ohjaaja noudattaa ensimmäisenä yhteisiä sääntöjä ja periaatteita, sillä muutoin hän ei voi vaatia sitä ryhmäläisiltä. Mikäli työrauhaa silti häiritään, ohjaaja voi selvittää tilannetta esimerkiksi katsomalla häiritsijää, keskeyttämällä puheen häiriötilanteessa ja huomauttamalla järjestyksestä. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 130–131.)

Ohjaajan on hyvä kysyä oppilaiden ajatuksia saadakseen tietää, mitä oppilaat asiasta jo tietävät ja mitä he pitävät mielenkiintoisina, jolloin ohjaaja osaa tehdä opetuksesta mielekästä. Tämä on tärkeää siksi, että tylsäksi koettu opetus lannistaa oppilaan motivaatiota. Sen sijaan ohjaaja voi edistää motivaatiota pyrkimällä luomaan oppimistilanteen, joka on avoin ja sosiaalisesti turvallinen. Ohjaajan tapa suhtautua oppilaisiin vaikuttaa motivaatioon. Ohjaajan innostus ja kannustus vahvistavat motivaatiota, mutta ohjaajan etäisyys ja välinpitämättömyys sen sijaan heikentää motivaatiota. Ohjaajan on tärkeä antaa rohkaisevaa palautetta oppilaille. (Pruuki 2008, 23–25.)

Opetuksen olisi hyvä olla linjakasta, jolloin tavoitteet, sisältö ja käytettävät työtavat ovat sopuinnussa keskenään, jolloin ne tukevat oppimista. Ohjaajan tulisi käyttää selkeää yleiskieltä ja välttää liiallista sivistyssanojen käyttöä. Myös puhenopeuteen on tärkeä kiinnittää huomiota, sillä liian nopea puhe vaikeuttaa oppilaan ymmärtämistä ja taas liian hidas puhe voi aiheuttaa tuskastumista. Ohjaajan olisi hyvä välttää erilaisten tilkesanojen käyttöä. Ohjaajan avoin katsekontakti oppilaisiin antaa hyvän vaikutelman, sillä kaikenlainen sanatön viestintä vaikuttaa ohjaustilanteeseen suuresti. Myös ilmeet, eleet, äänensävy ja fyysinen etäisyys vaikuttavat. (Pruuki 2008, 35, 44–46.)



### 6.3 Ohjaustilanteen suunnittelu

Ryhmänohjaustilanteita suunniteltaessa tulisi ottaa huomioon jäsenten ikä, ryhmän koostumus, kiinnostuksen kohteet, käytössä olevat rahat, tilat ja materiaalit sekä muut resurssit. Olisi hyvä miettiä etukäteen paljonko toiminnot vaativat aikaa ja kuinka eri osiot toteutetaan. Asioiden toteutumisjärjestys ja tilaisuuden huippukohta suunnitellaan. Lyhyt ja napakka tuokio estää tilaisuudesta muodostumasta pitkäveteistä. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 127; Pruuki 2008, 55–56.) Tämän vuoksi rajasimme tapahtuman keston yhteen oppituntiin eli 45 minuuttiin. Suunnittelimme tapahtuman kokonaisuudessaan vastaamaan 11–12-vuotiaiden kehitystä.

Hyvää ohjaustilannetta suunniteltaessa tulisi miettiä etukäteen myös epäonnistumisen riskit ja minimoida ne varmistamalla tilat, välineet, kulkureitit ja laitteiden toiminta. Ohjaustilanteessa tulisi käyttää selkeää kieltä ja ohjata vuorovaikutusta sekä ottaa kaikki tasapuolisesti huomioon. Ryhmänohjaustilanne tulisi aloittaa ja lopettaa selkeästi. Toiminnan aikana ja myös lopuksi olisi hyvä antaa kannustavaa palautetta. Tunnustusta voi antaa muun muassa huomaamalla ryhmän jäsenen myönteinen toiminta, antamalla kiitosta onnistuneesta yhteistyöstä, osoittamalla luottamusta, antamalla tunnustus heti vähäisestäkin asiasta sekä välttämällä vertailemasta ryhmäläisiä toisiinsa. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 127, 132.)

Ohjaustilanteessa olisi hyvä kiinnittää huomioita opetuksen havainnollisuuteen ja konkreettisuuteen. Havainnollisessa opetuksessa käytetään eri aisteja ja tuodaan asia lähelle. Konkreettinen opetus liikkuu arkisissa asioissa. Perusideana näissä on tehostaa asian ymmärtämistä. Esimerkiksi kuvat ovat hyvä keino virittää oppilaiden mielenkiinto ja päästää heidät kiinni tarkasteltavaan asiaan. Kuvilla on hyvä havainnollistaa asiaa sekä jakaa omia kokemuksia. Ohjaaja voi myös johdattaa oppilaat analysoimaan kuvaa kysymyksillä. Kuva on tarpeen erityisesti, jos käsiteltävä asia on abstrakti ilmiö. Usein kuvat jäävät mieleen paljon paremmin kuin puhutut tai kirjoitetut lauseet. Ohjaajan olisi hyvä kiinnittää huomioita opetuksen havainnollisuuteen ja konkreettisuuteen. (Pruuki 2008, 52–53, 118–121.)

## 7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

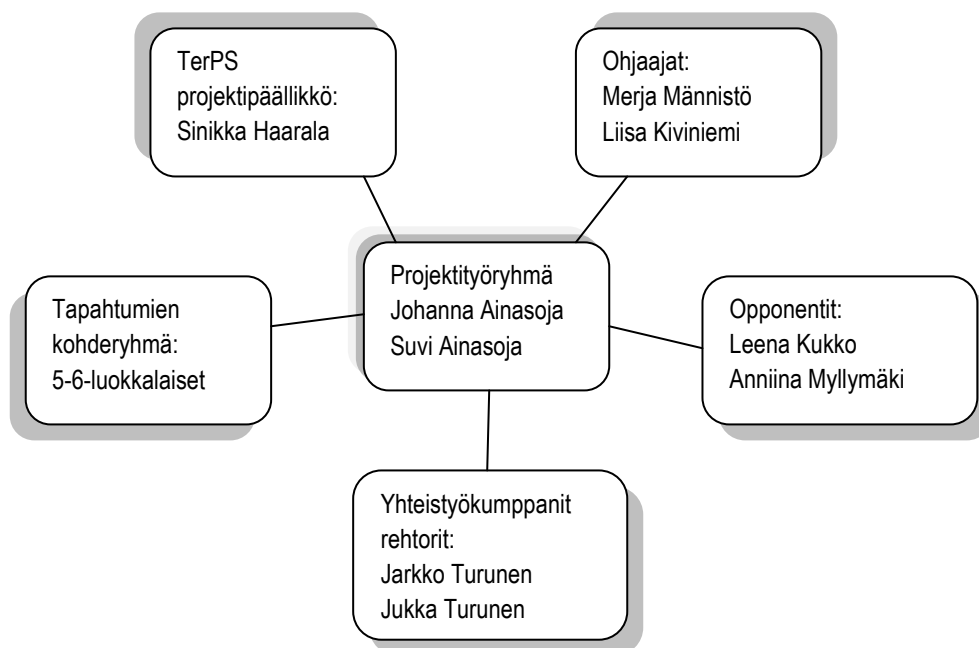
Projekti on selkeä työkokonaisuus, joka tehdään kertaluontoisen tuloksen aikaansaamiseksi. Useat projektit muodostavat hankkeen, mutta usein Suomessa hanke-sanaa käytetään projektin synonyymina. Projektin sisältö koostuu siinä suoritettavien tehtävien ja tapahtumien muodostamasta kokonaisuudesta. (Kettunen 2003, 16; Pelin 2009, 388.) Käsittelemme nyt projektiorganisaatioita sekä projektin päätehtäviä ja välituloksia.

### 7.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatio on projektin toteuttamista varten muodostettu yksiköiden ja henkilöiden välinen johtamis- ja suoritusjärjestelmä (Pelin 2009, 390). Projektityöryhmän toimijoina olivat sairaanhoitajaopiskelijat Johanna Ainasoja ja Suvi Ainasoja Oulun Seudun Ammattikorkeakoulusta, Oulaisten yksiköstä. Sisällönohjaajana toimi lehtori Merja Männistö ja menetelmäohjaajana yliopettaja Liisa Kiviniemi, joiden kanssa olemme tavanneet ohjaustilanteissa. Olemme saaneet heiltä apua myös sähköpostin välityksellä.

Kallion alueen projektipäällikkö Sinikka Haarala on ollut tukena projektillämme Terveempi Pohjois-Suomi-hankkeen puolesta. Hän on ollut alusta asti mukana projektissa kannustaen sekä palautetta ja ideoita antaen. Tärkeänä tukena ja palautteen antajana ovat olleet myös opponenttimme sairaanhoitajaopiskelijat Leena Kukko ja Anniina Myllymäki. Olemme esittäneet työtä seminaareissa, joissa olemme saaneet palautetta muilta Oulun Seudun Ammattikorkeakoulun opiskelijoilta.

Projektin kohderyhmänä olivat Haapalan ala-asteen ja Kyösti Kallion koulun 5-6-luokkalaiset, joita oli yhteensä 143 oppilasta. Tarve ennaltaehkäisevälle työlle olisi varmasti suurempikin, mutta ajan ja tapahtuman järjestäjien lukumäärän vuoksi resurssit eivät riittäneet Nivalan kahta suurinta ala-astetta laajempaan kohderyhmään. Ala-asteiden puolesta yhteistyökumppaneita ovat olleet Haapalan ala-asteen rehtori Jarkko Turunen sekä Kyösti Kallion koulun rehtori Jukka Turunen.



KUVIO 2. Projektioorganisaatio

## 7.2 Projektin tehtävät, aikataulu ja budjetti

Esityöskentelyvaiheen eli ideoinnin ja taustaselvitysten pohjalta suunnitellaan projekti, jolle tehdään tavoitteet ja suunnitelma, jonka mukaan projektia toteutetaan. Tarvittaessa suunnitelmaa voi muuttaa tai täydentää projektin edetessä. Näiden jälkeen tulokset raportoidaan ja projekti päätetään. (Rissanen 2002, 25; Kettunen 2003, 42.)

- Projektin ideointi kevät 2009
- Aiheeseen perehtyminen syksy 2009
- Projektisuunnitelman laatiminen syksy 2010
- Tapahtuman suunnittelu syksy 2010 - kevät 2011
- Tapahtuman toteutus ja arviointi kevät 2011
- Projektin päättäminen ja loppuraportin kirjoittaminen kevät 2011

Projektibudjetista vastasimme itse ja kustannukset jäivät vähäisiksi. Kuluja kertyi ainoastaan polttoaineista, paperista ja tapahtumia varten hankituista materiaaleista, yhteensä noin 200 euroa.

## 8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Tässä luvussa käsittelemme projektin ja tupakointia ennaltaehkäisevien tapahtumien toteutusta. Perustelemme myös toimintatapojamme ja valintojamme tapahtumien suhteen.

### 8.1 Ennakkokyselyt

Syksyllä 2010 teimme projektisuunnitelman ja yhteistyösopimukset ala-asteiden rehtoreiden kanssa. Tämän jälkeen suunnittelimme ennakkokyselyt. Teimme ennakkokyselyt siksi, koska ohjaajan on hyvä tietää, mitä oppilaat pitävät mielenkiintoisena ja mitä he tietävät jo asiasta. Tällöin ohjaaja osaa tehdä opetuksesta mielenkiintoista ja edistää näin oppilaan motivaatiota. (Pruuki 2008, 23–25.) Teimme kyselyt myös siksi, että osaisimme tehdä tapahtumista kaikille mielenkiintoisen ja monipuolisen, sillä oppimisprosessi on jokaisella erilainen ja siihen vaikuttaa ennakkotieto, mitä ihmiselle on jo ennestään kertynyt (Repo-Kaarento 2007, 16–18).

Suunniteltuamme ennakkokyselyt esitetasimme ne kuudella tuttavapiirimme 11–12-vuotiaalla saadaksemme selville, ovatko kyselylomakkeen kysymykset selkeitä ja tarkoituksenmukaisia. Ennakkokyselyn esitestaajien mielestä kyselylomake oli pääosin selkeä ja kysymykset ymmärrettäviä, mutta teimme palautteen perusteella kuitenkin pieniä muutoksia lomakkeeseen.

Kohdan, jossa pyysimme oppilaita laittamaan ajatuksia tupakasta ja tupakoinnista, lyhensimme viidestä kolmeen, koska esitestaajien mielestä oli vaikea keksiä niin monta ajatusta ja siihen kului paljon aikaa. Myös meidän mielestämme kolme ajatusta on tapahtumien kannalta riittävää. Kohdassa kuusi korostimme et-sanaa kirjoittamalla sen isolla, koska useilta esitestaajilta se jäi huomaamatta, jolloin kysymyksen merkitys muuttui. Tämä auttoi ymmärtämään kysymyksen, sillä oikeassa ennakkokyselyssä se oli ymmärretty oikein.

Esitestaajien mielestä vastauksia oli vaikea perustella, mutta päätimme siitä huolimatta pyytää perusteluja vastauksille, koska niistä olisi hyötyä tapahtumien suunnitteluun. Oikeassakaan kyselyssä oppilaat eivät olleet juuri perustelleet vastauksiaan. Kysymykset koskivat lähinnä oppilaiden omia kokemuksia ja ajatuksia, joiden perusteleminen on usein vaikeaa vanhemmillekin ihmisille.

Lokakuussa 2010 kävimme luokissa teettämässä oppilaille ennakkokyselyt (Liite 1). Samalla kerroimme heille opinnäytetyöstämme ja siitä, että olemme tulossa pitämään heille tapahtumaa tupakoinnin ennaltaehkäisystä. Perustelimme tätä kertomalla Nivalan korkeista tupakointiprosenteista. Oppilaat vaikuttivat innostuneilta tapahtumasta. Halusimme käydä itse teettämässä kyselyt, jotta oppilaat saivat tutustua meihin ennen tapahtumia. Korostimme oppilaille sitä, että vastaukset jäävät vain meidän tietoomme, eikä meillekään henkilöllisyys paljastu. Laitoimme lomakkeet oppilaiden nähdessä kirjekuoreen ja suljimme kuoren. Uskomme, että oppilaat antoivat luotettavampia vastauksia ollessaan varmoja, etteivät ulkopuoliset näe niitä.

Tulkitsimme kyselyiden tuloksia lukemalla ensin kaikki kyselyt läpi kysymys kysymykseltä. Laitoimme vastaukset ylös ja osasta teimme kuvioita helpottamaan lukemista ja havainnollistamaan vastauksia. Siteerasimme opinnäytetyöhön muutamia oppilaiden vastauksia, jotka kuvastivat hyvin yleistä vastauslinjaa.

Ennakkokyselyyn vastasi yhteensä 136 oppilasta, joista puolet oli tyttöjä ja puolet poikia. Oppilaat olivat pääsääntöisesti 11–12-vuotiaita, mutta mukana oli myös viisi 10-vuotiaasta ja viisi 13-vuotiaasta. Kysyimme kyselyssä ovatko oppilaat maistaneet tai polttaneet tupakkaa, tai aikovatko maistaa. Oppilaista 92 ei aio maistaa tupakkaa, 13 aikoo maistaa, 18 on maistanut ja kuusi polttaa. Oppilaista seitsemän ei osannut sanoa, aikooko joskus maistaa tupakkaa. Tupakointia kokeilleet oppilaat olivat maistaneet sitä ensimmäisen kerran 7-12-vuotiaina.



KUVIO 3. Tupakkaa maistaneiden tai maistaa aikovien jakauma

Kyselyt paljastivat sen, että 5-6-luokkalaisille on tärkeä pitää tupakointia ennaltaehkäisevä tapahtuma. Mielestämme on todella huolestuttavaa, että näin nuorista oppilaista jo 18 oli maistanut tupakkaa, ja jopa kuusi poltti säännöllisesti. Ennaltaehkäisevästä työstä on paljon hyötyä, sillä suurin osa oppilaista ei kuitenkaan ollut maistanut tupakkaa. Jos oppilas oli suunnitellut maistavansa tupakkaa tai oli jo maistanut, kysyimme sille perusteluja. Suurin osa näistä oppilaista vastasi haluavansa tai halunneensa maistaa uteliaisuudesta ja kokeilunhalusta, sekä siksi että haluaa tietää miltä tupakka maistuu. Osalla syynä oli myös se, että ”muutkin polttaa”.

Yleisimmät ajatukset tai asiat, joita oppilaat olivat tupakasta kirjoittaneet, olivat terveyteen liittyviä kuten se, että kuolee enemmän, tupakka aiheuttaa syöpiä ja keuhko-ongelmia sekä aiheuttaa riippuvuutta. Lisäksi oppilailla oli useita yksittäisiä ajatuksia. Oppilaat eivät olleet perustelleet ajatuksiaan.

Tässä esimerkkejä oppilaiden ajatuksista:

*”Joskus olen halunnut maistaa sen takia että tiedän miltä se maistui. Ja se oli pahaa ja rupesi yskittämään.”* (tyttö, 12)

*”Ei sitä kannata polttaa kuolee nuorempana ja se on myrkyä ja haisee tosi pahalta.”* (tyttö, 11)

*”Urheilen paljon niin en tarvitse sitä, kun urheilen.”* (poika, 11)

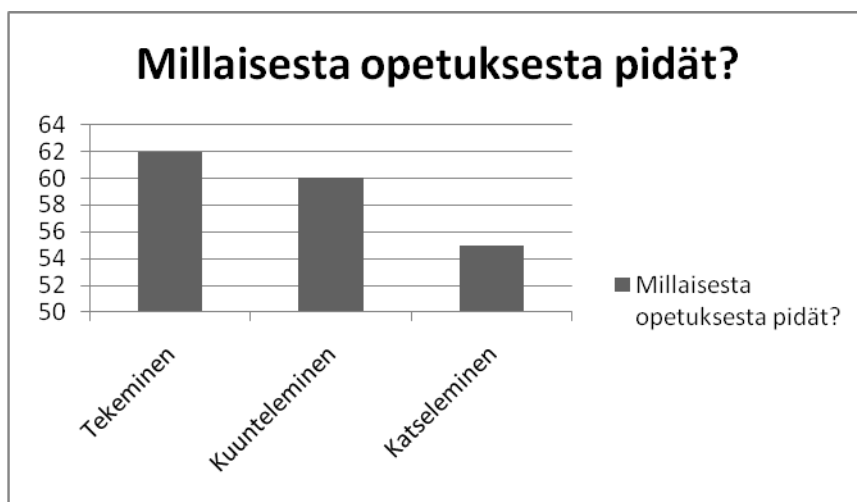
*”En halua saman kaltaisia tervakeuhkoja kuin isoveljelläni.”* (poika, 12)

*”Joskus pienenä ku löyettiin naapurin metästä tumppeja niin poltettiin. Se oli vaan niin pienenä mukavaa.”* (tyttö, 12)

Eniten oppilaat halusivat tietää mitä aineita tupakassa käytetään, miksi tupakkaa tehdään ja miksei sitä lakkauteta kokonaan, ovatko poskisavut vaarallisia sekä keneltä nuoret saavat tupakkaa. Vastasimme tapahtumissa näihin neljään eniten kysyttyyn kysymykseen. Koska aika oli rajallinen, emme lähteneet vastaamaan jokaiseen yksittäiseen kysymykseen.

Tiedon vastaanottaminen voidaan jakaa neljään erilaiseen vastaanottotapaan. Visuaalinen ihminen käsittelee asioita mielikuvina ja näköaisti korostuu. Tällöin oppiminen tapahtuu pääasiassa katselemalla. Audiitiivinen ihminen oppii parhaiten puhetta kuuntelemalla. Kinesteettinen ihminen oppii tuntohavainnoilla ja käsillä tekemällä. Myös taktiilinen ihminen oppii tekemällä ja sanattoman viestinnän kautta. (Karjalainen & Kukkonen 2005, 99–100.)

Kysyimme oppilailta, millaisesta opetuksesta he pitävät ja annoimme esimerkeiksi kuuntelemisen, katselemisen ja tekemisen, koska kysymysten esitestaajat eivät ymmärtäneet ilman esimerkkejä mitä kysymyksellä tarkoitettiin. Oppilaista 60 vastasi pitävänsä kuuntelemisesta, 55 katselemisesta ja 62 tekemisestä. Kysymys oli erittäin tärkeä tapahtuman kannalta, jotta jokaisella oppilaalla oli mahdollisuus oppia oman tiedonvastaanottotapansa kautta. Vastaukset jakautuivat tasaisesti kaikkien kolmen kesken, mikä oli suuri yllätys, koska etukäteen ajattelimme tekemisen olevan ehdoton ykkönen. Vastausten perusteella osasimme suunnitella tapahtumiin sekä kuuntelemista, katselemista että tekemistä.



KUVIO 4. Oppimistyylien jakauma

Viimeiseen kohtaan oppilaat saivat vielä kirjoittaa mitä vain mieleen tulleita asioita. Oppilaat vastasivat suppeasti tähän kohtaan. Tässä pari esimerkkiä:

*”Toivottavasti kaikki luonnolle ja ihmiselle vaarallinen aine lopetettaisiin.”* (tyttö, 11)

*”Yleensä jos kaveri polttaa niin joku kans kokeilee kun luulee että ystävyys katkiaan. Mulle on ihan sama mitä kaveri tekee mä pidän oman pääni joka asiassa”* (tyttö 12)

## 8.2 Tapahtumien toteutus

Aloimme suunnitella tapahtumia ennakkokyselyistä saamiemme tietojen pohjalta. Lähtökohtina pidimme oppilaiden ikää sekä sitä, että jokaiselle eri oppimistyyllillä oppivalle tulee jotakin oman tapansa kautta. 11–12-vuotiaille on tärkeää tunteita korostava lähestymistapa sekä mielenkiinnon

säilyttäminen (van der Stel 1999, 77). Pidimme tapahtumat yhteensä seitsemälle luokalle kahdella eri ala-asteella. Tapahtumiin osallistui yhteensä 136 oppilasta, mikä oli seitsemän vähemmän oletetusta osallistujamäärästä.

Ensin kerroimme oppilaille vielä muistutuksena keitä olemme ja mistä tulemme. Kerroimme myös, mitä tapahtuma tulee pääpiirteittäin pitämään sisällään. Kerroimme oppilaille asioista aihealueittain, ja välillä he pääsivät itsekin osallistumaan ja saivat halutessaan kysyä meiltä mietityttävistä asioista. Lopuksi vastasimme oppilaiden ennakkokyselyssä esittämiin kysymyksiin ja täytätimme palautekyselyn tapahtumasta. Auditiviselle oppijalle tuli tietoa oman vastaanottotapansa kautta kuunnellessaan meidän puhettamme. Usein tiedonvastaanottotavat ovat sekatyyppejä eli jokin oppimistyyli on hallitseva, mutta muidenkin kautta voi oppia. (Laine ym. 2004, 139.)

### **Tapahtumien eteneminen aihealueittain**

Ennakkokyselyssä *”jos olet suunnitellut maistavasi, niin minkä vuoksi”*-kysymykseen oli vastattu, että kokeilunhalusta, uteliaisuudesta ja siksi, että haluaa tietää, miltä tupakka maistuu. Yhtenä osa-alueena kerroimme oppilaille kokeilunhalusta antaen esimerkkejä muista vaarallisista ja tyhmistä asioista, joita kukaan ei kuitenkaan halua kokeilla, ja vertasimme niitä tupakkaan. Kierrätimme luokassa tuhkakuppia, jolloin oppilaat näkivät ja haistoivat, kuinka vastenmielistä poltettu tupakka on. Oppilaista huomasii, että tämä oli tehokas havainnointikeino, ja he sanoivat sen myös suoraan. Kehotimme oppilaita miettimään, kuinka pahalta tupakka maistuu, kun se jo haiseekin näin pahalta. Tämä havainnollistamiskeino auttoi visuaalista, kinesteettistä ja taktiillista ihmistä oppimaan.

Kerroimme oppilaille, että moni ajattelee tupakoinnin olevan jotenkin kovaa ja miehekästä, mikä ilmeni myös ennakkokyselyissä. Kumosimme tämän väitteen sillä, että usein tupakka on se, jonka ehdoilla tupakoitsija elää eli niin sanotusti isäntä talossa, jota tupakoitsijan täytyy nöyristellä. Kerroimme myös, kuinka tupakka on tupakoitsijalle kuin tutti, josta ei pysty olemaan erossa. Korostimme tällä tupakoinnin naurettavuutta. Jaoimme oppilaille tikkarit havainnollistamaan asian, mikä auttoi varmasti etenkin taktiillisia ja kinesteettisiä oppilaita.

Seuraavaksi kerroimme tupakan vaikutuksesta ulkonäköön, mikä alkaa olla hyvin tärkeä asia murrosiän kynnyksellä oleville. Kerroimme, kuinka tupakka vaikuttaa pituuskasvua hidastavasti ja aiheuttaa keskivartalolihavuutta, vaikka kuluttaakin hieman kaloreita. Vertasimme kalorien kulu-



tusta hyvin pieneen määrään liikuntaa, esimerkiksi muutaman minuutin jääkiekon peluuseen. Pyysimme oppilaita miettimään, kuinka moni haluaisi jäädä lyhyemmäksi, tulla lihavammaksi, huonokuntoiseksi, ryppyiseksi, haisevaksi ja keltahampaiseksi ihan vain tupakoinnin takia. Pojathan yleensä haaveilevat olevansa lihaksikkaita ja tytöt taas hoikkia ja kauniita. Keskustelimme myös tupakoinnin vaikutuksesta finniin lisääntymiseen, jotka saattavat olla muutenkin ongelma murrosikäiselle.

Kerroimme oppilaille, kuinka paljon rahaa kuluu vuodessa tupakointiin, kun polttaa 20 tupakkaa vuorokaudessa, ja annoimme nuoria kiinnostavia esimerkkejä, mitä tällä 1440 euron summalla voisi muuten saada. Kierrätimme luokassa kahta A3-kokoista kartonkia, joista toiseen olimme koonneet mitä voi saada, kun ei polta, esimerkiksi kuvia puhtaan valkoisista hampaista, puhtaista keuhkoista, moposta, laskettelu- ja aurinkomatkasta ja vaatteista. Lisäksi olimme keränneet leikkirahoja 1440 euron edestä.

Toiselle kartongille olimme koonneet kuvia esimerkiksi tupakoitsijan kuvainnollisesta rahakasasta eli kasasta tumppeja, likaisista keuhkoista ja tupakan värjäämistä hampaista. Kartongille oli myös piirretty kuva tupakoivasta ihmisestä, jossa näkyivät selkeästi ulkoiset haittavaikutukset. Lisäksi kierrätimme tässä mukana paperin palaa, johon oli puhallettu yhden tupakan savut, mikä näkyi ruskeana jälkenä paperissa. Oppilaisiin teki vaikutuksen se, että jo yhdestä tupakasta tulee niin paljon ”likaa”. Pohdimme oppilaiden kanssa, miltä näyttää tupakoitsijan elimistö, kun jo yhden tupakan ulostulevassa savussa on vielä niin paljon myrkkyä. Näyttämämme asiat auttoivat etenkin visuaalista ihmistä oppimaan.

Seuraavaksi kerroimme tupakan järkyttävän pahasta hajusta, jota oppilaat saivatkin jo haistaa tuhkakupista aiemmin. Kerroimme siitä, kuinka tupakan haju tarttuu hengitykseen, ihoon, sormiin, hiuksiin, vaatteisiin ja koko ihmiseen, ja kuinka mahdotonta sitä on peitellä millään hajusteella. Havainnollistimme tupakan pahaa hajua sillä, että miten inhottavaa olisi, jos oma tyttö- tai poikaystävä haisisi niin inhottavalle, ettei edes koskea saattaisi, ja joka voisi vielä saada vakavan sairaudenkin.

Käsittelimme hieman myös tupakoinnin aiheuttamia sairauksia ja kuolemaa, vaikka oppilaat ennakokyselyjen perusteella niistä paljon jo tiesivätkin. Annoimme tästä oppilaille positiivista palautetta. Kerroimme oppilaille, kuinka tupakka vaikuttaa erilailla ihmisiin, toiset saattavat sairastua nopeasti ja toisilla sairauksien kehittyminen voi viedä jopa vuosikymmeniä. Korostimme sitä, että

kukaan ei voi tietää kumpaan ryhmään kuuluu, joten omaa elämää ja terveyttä ei kannata riskeerata tupakoimalla. Vertasimme tupakointia siihen, että istuisi aikapommin vieressä ja ajattelisi, että lähdän pois juuri ennen kuin se räjähtää, mutta eihän räjähtämishetkeä voi tietää, niin kuin tupakoitsijakaan ei voi tietää sairastumishetkeään. Yhtenä esimerkkinä kerroimme oppilaille keuhkohtaumataudista, johon todennäköisesti kuolee hitaasti ja tuskallisesti. Jaoimme oppilaille mehupillit, joiden läpi he saivat hengittää ja näin saada tuntumaa, minkälaista hengittäminen on sen ollessa vaikeutunutta. Pillit auttoivat etenkin kinesteettistä ja taktiillista oppijaa.

Kumosimme väitteen tupakan rentouttavista ja rauhoittavista vaikutuksista kertomalla, että tupakka aiheuttaa hermostuneisuutta ja levotonta oloa, mitkä aiheuttaa nikotiinin puute elimistössä. Vääristynyt kuvitelma rentouttavasta vaikutuksesta johtuneen siitä, että sillä hetkellä kun tupakoitsija polttaa ja saa nikotiinia, ihminen tuntee olonsa rentoutuneeksi. Korostimme sitä, että tupakoimattomalla ihmisellä tämä tunne on koko ajan, sillä hänen elimistönsä ei vaadi nikotiiniannosta. Ennakkokyselyjen perusteella moni oli jo maistanut ja muutama tupakoi vakituisesti, joten huomioimme sen tapahtumassa kertomalla siitä, kuinka nopeasti vieroitusoireet poistuvat tupakoinnin lopettamisen jälkeen. Kannustimme muutenkin oppilaita lopettamaan tupakoinnin.

Seuraava aihealueemme oli tupakoinnin aloittamisen helppous ja se, että tupakointi on aina ketjureaktio. Korostimme, että ei ole olemassa vain yhtä tupakkaa, ja tuskin kukaan on alkanut tupakoida ajatellen alkavansa polttaa vakituisesti, vaan nikotiiniansa on niin salakavala, ettei koukuun jäämistä edes huomaa. Ensimmäinen tupakka maistuu yleensä äärettömän pahalta, mikä aiheuttaa omalta osaltaan riippuvuuden syntyä, sillä nuori, joka maistaa ajattelee tupakan olevan niin pahaa, ettei varmasti jää koskaan koukuun. Usein käy kuitenkin niin, että hän maistaa joskus toisen kerran ja kierre alkaa. Tupakoinnin välit vain pienenevät, ja pian riippuvuus on syntynyt. Tupakoitsija ei useinkaan myönnä sitä heti, vaan uskottelee jopa itselleen, että voi olla halutessaan polttamatta. Lopettamisen tullessa ajankohtaiseksi tupakoitsija onkin jo täysin koukussa, ja lopettaminen on hyvin vaikeaa ja toisille jopa mahdotonta.

Kerroimme oppilaille rehellisesti omasta kokemuksesta ja lopettamisen vaikeudesta, mikä lisäksi omaa uskottavuuttamme, sillä oppilaille tuli tunne, että tiedämme mistä puhumme. Usein tupakoitsijat perustelevat polttamistaan niin sanotuilla hyvillä puolilla, kuten tupakoinnin rentouttavalla vaikutuksella, mutta korostimme oppilaille, että tupakoitsijat ovat joutuneet keksimään sellaisen, etteivät tuntisi oloaan niin tyhmäksi tupakoidessaan.

## Vastauksia oppilaiden kysymyksiin

Seuraavaksi vastasimme oppilaiden ennakkokyselyssä esittämiin yleisimpiin kysymyksiin.

### 1. Mitä aineita tupakassa on?

- Terva-aineet (koostuvat useista kemiallisista yhdisteistä)
- Häkä (palamisen surauksena syntyvä tappava kaasu)
- Nikotiini (aiheuttaa yhtä helposti riippuvuuden kuin kokaiini ja heroini)
- Arseeni ja syanidi (vaarallisia myrkkyjä)
- Asetoni (kynsilakan poistoaineessa ja maalin ohenteessa)
- Metanoli (polttoaine, joka sokeuttaa ja tappaa)
- Kadmium, lyijy ja elohopea (myrkyllisiä metalleja)
- DDT (tuholaismyrkky)
- Radioaktiivisia aineita (kuten ydinvoimaloissa)
- Yhteensä noin 4000 kemikaalia, joista 50 aiheuttaa syöpää

(Tupakan vaikutukset hyvinvointiin, hakupäivä 17.3.2011)

### 2. Miksi tupakka on laillista?

- Kerroimme oppilaille, ettemme saaneet mistään tarkkaa vastausta, mutta saimme selville, ettei tupakointia ole kielletty, koska laittomat aineet luultavasti lisääntyisivät.
- Tupakkatuotteiden maahantuonti ja hallussapito on kielletty alle 18-vuotiaalta, mikä on tiukentunut syksyllä 2010.
- Kerroimme oppilaille myös ”tavoitteena savuton Suomi 2040”-ohjelmasta

### 3. Ovatko poskisavut vaarallisia?

- Ovat vaarallisia, sillä tupakan haitalliset aineet imeytyvät jo suusta, ja lisäksi ne aiheuttavat suun alueen syöpiä.

### 4. Keneltä nuoret saavat tupakkaa?

- Laki kieltää tupakkatuotteiden myynnin ja luovuttamisen alle 18-vuotiaalle, mutta käytännössä nuoret saavat tupakkansa yleensä tuttava-piirin kautta.

Seuraavaksi kerroimme oppilaille tupakoinnin välittömistä vaikutuksista, sillä usein nuoret ajattelevat tupakoinnista seuraavan haittoja vasta monien vuosien kuluttua. Tupakoinnin välittömiä vaikutuksia ovat muun muassa pintaverenkierron huononeminen, sydämen rasitus, päänsärky, epämiellyttävä haju, fyysisen suorituskyvyn lasku ja yskä. Mitä nuorempana tupakoinnin aloittaa, sitä todennäköisemmin sairastuu tupakoinnista johtuviin vakaviin, jopa kuolemaan johtaviin sairauksiin. Tupakoinnin aiheuttamiin sairauksiin kuoleekin Suomessa keskimäärin 5000 ihmistä joka vuosi, mikä on enemmän kuin huumeiden, alkoholin, liikenneonnettomuuksien, aidsin, itsemurhi- en ja murhien seurauksena kuolleiden määrä yhteensä. (Tupakan vaikutukset hyvinvointiin, hakupäivä 17.3.2011; Tupakka ja terveys, hakupäivä 17.3.2011)

Jaoin oppilaille A4-kokoisen paperin, johon olimme koonneet asioita tapahtumasta (Liite 2). Olimme myös liimanneet tupakka-askeista varotustekstin jokaiseen paperiin. Saadaksemme oppilaat ymmärtämään, että tupakka-askeissa lukevat varoitustekstit todella tarkoittavat sitä, mitä niissä lukee, pyysimme oppilaita ajattelemaan, että jos esimerkiksi karkkipussissa lukisi karkin olevan tappavaa, niin kuinka moni uskaltaisi tällaista karkkia ostaa. Perustelimme tätä sillä, että ihmiset tottuvat tupakka-askeissa oleviin varotusteksteihin ja ikään kuin ajattelevat tekstien kuuluvan askeihin, eivätkä ajattele, mitä teksti oikeasti tarkoittaa. Jaetusta paperista hyötyy etenkin visuaalinen oppija. Oppilaat saivat vielä piirtää itselleen muistoksi paperin taakse tupakoinnin kieltomerkin (liite 3), mikä helpottaa taktiilisen ihmisen oppimista. Lopuksi oppilaat antoivat meille kirjallista palautetta.

## 9 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektiosaamistaan voi kehittää arvioimalla, kuinka projektityöskentely on sujunut. Myös tavoitteiden toteutumista on hyvä arvioida. (Karlsson & Marttala 2001, 98–99.) Projektin tavoitteiden saavuttamisen lisäksi arvoimme koko projektin prosessinomaista polkua, sillä se on tärkeää, jotta työstä voi oppia ja kehittyä ongelmanratkaisussa (Seppänen-Järvelä 2004, 19). Opinnäytetyöprojektin lisäksi arvoimme tupakointia ennaltaehkäisevien tapahtumien onnistumista omasta näkökulmastamme sekä saamamme kirjallisen ja suullisen palautteen perusteella. Kirjallista palautetta saimme oppilailta palautekyselyllä. Palautekyselyn etuna on se, että arvioinnin antajiksi on mahdollista saada useita henkilöitä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190.)

Palautetta tulee pyytää, sillä sen pohjalta tietää, mitä kehitettävää omassa työskentelyssä on. Palautteista saimme ulkopuolista arviointia tapahtumille, mutta lisäksi olemme tehneet itsearviointia, sillä se on tärkeää oman kehittymisen kannalta. Jälkiarvioinnissa tarkastellaan erityisesti tulosten ja tavoitteiden toteutumista. (Seppänen-Järvelä 2004, 26, 30.) Omassa työssämme tavoitteet toteutuivat ja projekti sujui kokonaisuudessaan hyvin. Myös tapahtumat olivat erittäin onnistuneita.

Syksyllä 2009 valittuamme aiheen aloimme innolla suunnitella projektia. Oli kannustavaa tehdä työtä, kun sille oli todellinen tarve, ja halusimme saada kotikuntamme tupakointiprosentit alemmaksi osallistumalla ennaltaehkäisevään työhön. Olisikin mielenkiintoista tietää, ovatko tupakointiprosentit nykyistä alempana, kun kohderyhmämme oppilaat ovat 8-9-luokkalaisia. Tämä oli myös pitkäntähtäimen tavoitteena, ja loppukyselyjen perusteella vaikutti siltä, että onnistuimme ennaltaehkäisevässä työssä, mutta pidempiaikaisia vaikutuksia emme ikävä kyllä voi tietää.

Projektimme viitekehys käsittelee terveyden edistämistä, oppimista ja ryhmän ohjaamista. Aluksi oli vaikeuksia päättää mitä aihealueita otamme viitekehykseen, ettei siitä tule liian laajaa ja että se palvelee projektimme tarpeita. Mielestämme valitsimme oikeat aihealueet, sillä nämä asiat liittyvät olennaisesti tupakoinnin ennaltaehkäisyyn ja auttoivat meitä tapahtumien suunnittelemisessa ja pitämisessä. Aluksi mietimme myös tupakoinnin haittavaikutusten ottamista mukaan viitekehykseen, mutta päädyimme jättämään ne pois, sillä niistä on jo olemassa hyvin paljon tietoa kaikkien saatavilla. Lisäksi haittavaikutukset olivat vain pieni osa tapahtumiamme.

Syksyllä 2010 lähdimme suunnittelemaan tapahtumia. Tulostavoitteena oli järjestää 5-6-luokkalaisille mielekkäitä tupakoinnin aloittamista ennaltaehkäiseviä tapahtumia. Tavoitteena oli järjestää 45 minuutin mittainen tapahtuma seitsemälle eri luokalle kahdella eri ala-asteella. Onnistuimme tässä tavoitteessa hyvin, sillä saimme pidettyä kaikki tapahtumat suunnitelmien mukaan ja 45 minuuttia osoittautui mielestämme juuri sopivaksi ajaksi, sillä oppilaiden mielenkiinto säilyi läpi tapahtuman. Osa oppilaista mainitsi kuitenkin palautekyselyssä, että tapahtuma kesti liian vähän aikaa. Tämä puoltaa sitä, että tapahtumat olivat mielekkäitä, mikä oli yksi tavoitteemme. Palautekyselyssä (liite 4) oppilailta kysyttiin, että *”oliko tapahtuma mielestäsi kiinnostava?”* 98 oppilaista vastasi tapahtuman olleen kiinnostava, 33 vastasi sen olleen vähän kiinnostava ja vain kolmen mielestä se ei ollut lainkaan kiinnostava. Tämä kertoi tapahtumien olleen pääosin mielekkäitä oppilaiden mielestä.



KUVIO 5. Tapahtuman kiinnostavuus

Toiminnallisena tavoitteena oli ennaltaehkäistä nivalalaisten 8-9-luokkalaisten tupakointia pitämällä ennaltaehkäiseviä tapahtumia 5-6-luokkalaisille. Tavoitteena oli myös antaa oppilaille selkeää tietoa, johon he olivat osoittaneet kiinnostuksensa ennakkokyselyssä. Niiden luotettavuuden ja ymmärrettävyyden olimme ensin tarkistaneet esitestauksella. Näin saimme kyselyistä paremmat, ja niistä hyvin tietoa tapahtumien suunnitteluun. Pääsimme tähän tavoitteeseen, sillä kerroimme tapahtumissa asioista, joista oppilaat olivat ennakkokyselyssä kysyneet.

Yhtenä toiminnallisena tavoitteena oli oppilaiden ajatusmaailman muuttuminen negatiivisemmaksi tupakoinnin suhteen ja se, että he saavat lisätietoa tupakoinnin haitoista. Tähän pyrimme järjestämällä oppilaiden tunteisiin vetoavan oppitunnin. Onnistuimme muuttamaan oppilaiden ajatusmaailmaa negatiivisemmaksi, sillä moni heistä korosti palautekyselyssä sitä, että tämän tapahtuman jälkeen ei ainakaan ala koskaan tupakoida. Palautekyselyn perusteella oppilaat saivat uutta tietoa tupakasta, sillä 21 oppilasta vastasi suoraan uuden tiedon olleen parasta tapahtumassa. Lisäksi moni ilmaisi epäsuorasti saaneensa uutta tietoa, tässä esimerkiksi yksi lainaus: *"Tapahtumassa oli parasta nähdä, että minkä näköiseksi tupakoinnista tulee."*

Palautekyselyssä oppilailta kysyttiin: *"Mikä tapahtumassa oli parasta/hyvää?"* Kysyimme tätä saadaksemme tietää, missä olimme onnistuneet. Oppilaiden mielestä parasta olivat enimmäkseen kuvien ja vaihtoehtojen näyttäminen, pilliin hengittäminen, uuden tiedon saaminen, tikkareilla havainnollistaminen, tupakan vaaroista, haitoista ja aineista kertominen sekä tuhkakupin näkeminen ja haistaminen. Oli positiivista, että niin montaa asiaa keuhuttiin tasapuolisesti. Itsellemme tuli tästä tunne, että olimme löytäneet oikeat asiat tapahtumiin ja paria poikkeusta lukuun ottamatta kaikki oppilaat mainitsivat tapahtumassa olleen hyviä asioita, joten jokainen sai siitä jotain irti. Tässä muutama esimerkki oppilaiden vastauksista:

*"Että oli muutakin kuin lappujen täyttämistä esim. pilliin puhallusta, piirtämistä jne."*

*"Ehkä itse asiassa vaaroista kertominen ja tupakan turhamaisuus."*

*"Se että kerroitte miten parempi on ilman tupakkaa."*

*"Hyvä että estätte minua ja näytitte nuo kuvat"*

Seuraavaksi kyselyssä kysyttiin: *"Mitä olisit vielä halunnut lisää?"* Hyvin harva oppilas oli vastannut tähän kohtaan ja useat olivat vastanneet, etteivät halua mitään lisää. Kahdeksan oppilasta olisi halunnut lisää tekemistä, neljä olisi halunnut lisää teoriaa, kaksi olisi halunnut enemmän kuvia, yksi olisi halunnut tietoa passiivisesta tupakoinnista ja muutama oppilas olisi halunnut tapahtuman olevan pidempi. Vastauksista päätellen oppilaat olivat enimmäkseen tyytyväisiä tapahtuman sisältöön.

Oppimistavoitteena oli oppia ohjaamaan lapsiryhmää sekä saada tietoa 11–12-vuotiaiden oppimisesta, myös isompien tapahtumien järjestämisen oppiminen oli yhtenä tavoitteena. Omasta mielestämme opimme ohjaamaan lapsiryhmää paremmin ja mitä useamman tapahtuman pidimme, sen varmemmaksi ja sujuvammaksi oma ohjaaminen muuttui. Myös lapsiryhmän tulkitseminen ja käsitteleminen parani kokoajan. Molemmat havaitsimme kehityksen sekä itsessä, että

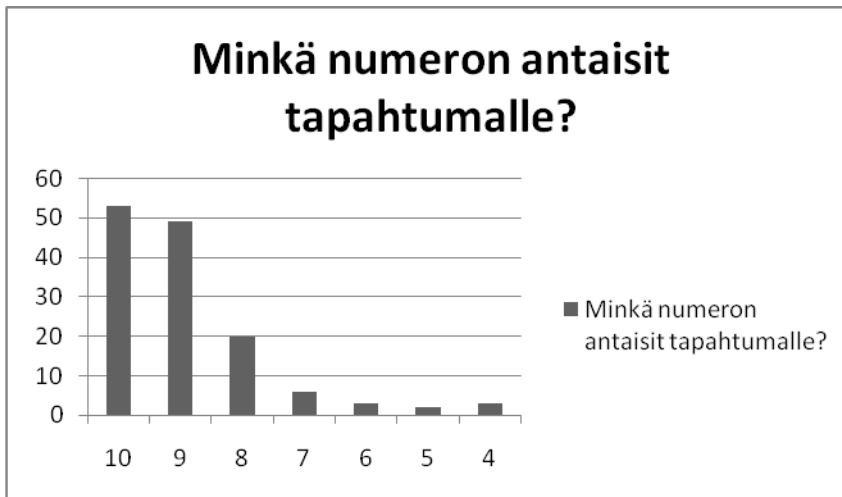
toisessa. Kävimme joka tapahtuman jälkeen läpi, kuinka tapahtuma sujui ja annoimme toisillemme palautetta.

Uutta tietoa 11–12-vuotiaiden oppimisesta saimme viitekehystä tehdessämme, mutta koska tämä ikäryhmä on eräänlainen väliinputoajaryhmä osan ollessa vielä lapsia ja osan jo murrosikäisiä, niin tietoa oli vaikea löytää ja teoriapuoli jäi tästä kohden hieman vajaaksi. Koemme kuitenkin, että saimme hankittua riittävästi teoriapohjaa tapahtumien järjestämistä varten. Tapahtumia pitäessämme saimme vielä käytännön tietoa tämän ikäisten oppimisesta. Pidimme tapahtuman seitsemälle eri luokalle, joten meille tuli varmuutta isompien tapahtumien järjestämiseen, mikä helpottaa varmasti ohjausryhmien pitämistä tulevassa työssä.

Pääsääntöisesti oppilaat käyttäytyivät tapahtumissa hyvin ja rauhallisesti. Muutama oppilas kuitenkin innostui liiaksi päästyään itse kokeilemaan, etenkin pillin kautta hengittämistä, ja tämä häiritsi hetkellisesti ryhmätilannetta. Saimme tilanteet nopeasti rauhoittumaan keskeyttämällä puheen hetkeksi ja luomalla katsekontaktin oppilaaseen. Myös selkeä ilmoittaminen tapahtuman jatkumisesta auttoi. Oma ystävällinen ja innostava, mutta kuitenkin jämpä käytös auttoi selvästi ylläpitämään rauhallista tilannetta.

Mielestämme onnistuimme hyvin lapsiryhmien ohjauksissa, ja myös oppilaat antoivat meille hyvää palautetta, sillä moni kehui esiintymistämme palautekyselyssä. Lisäksi pyysimme oppilaita antamaan tapahtumasta numeron asteikolla 4-10. Näiden perusteella tapahtuman keskiarvoksi tuli 8,9. Oppilaat antoivat pääsääntöisesti tapahtumalle numeron 8, 9 tai 10. Kolme oppilasta antoi numeroksi nelosen ja kaksi vitosen, mutta eivät kuitenkaan antaneet kehittämisideoita tai sanallista palautetta tapahtumasta esimerkiksi palautekyselyn kohtaan, missä kysyttiin, mitä oppilas olisi vielä halunnut lisää tapahtumaan. Olimme tyytyväisiä keskiarvoon ja oppilaiden palautteeseen, mutta olisimme toivoneet perusteluja huonoille numeroille, jotta olisimme saaneet tietää, mihin kannattaa tulevaisuudessa kiinnittää huomiota erilaisia tapahtumia pitäessä.





KUVIO 6. Arvosana tapahtumalle

Tapahtumien lopussa saimme luokkien opettajilta suullista palautetta. Kaikki opettajat antoivat positiivista palautetta ja he olivat iloisesti yllättyneitä, kuinka hyvä ja oppilaita kiinnostava tapahtuman sisältö oli. Osa opettajista sanoi oikein kiinnittäneensä huomiota siihen, kuinka mielenkiinnolla oppilaat tapahtumaa seurasivat ja innolla osallistuivat siihen. Meitä opettajien spontaani palaute todella lämmitti, ja tuli tunne, että tapahtumat olivat tarpeellisia ja onnistuneita.

Yhtenä oppimistavoitteena oli oppia tekemään projektiluontoisia töitä. Ennen tätä työtä kumpikaan meistä ei ollut tehnyt projektitöitä, ja aluksi kaikki tuntui sekavalta ja vaikealta. Työn edetessä projektiluontoisen työn kuviot alkoivat selkiintyä. Pääsimme mielestämme tavoitteeseen, sillä jos nyt pitäisi alkaa tehdä projektiluontoista työtä, tekeminen olisi selkeämpää ja siinä mielessä helpompaa, että yksi projektityö on jo takana. Emme kuitenkaan varmasti vielä kaikkea tiedä, joten tulevaisuudenkin töille haastetta löytyy.

Mielestämme onnistuimme opinnäytetyön ja tapahtumien teossa hyvin. Olimme yllättyneen tyytyväisiä oppilailta ja opettajilta saamiimme palautteisiin. Näin jälkikäteen ajatellen olisi varmaan kannattanut pyytää myös opettajilta kirjallista palautetta. Vaikka aloitimme työn tekemisen jo keväällä 2009, tuli loppuvaiheessa kiire aikataulujen kanssa johtuen siitä, että aluksi teimme työtä hitaalla tahdilla, koska emme arvanneet, kuinka paljon työtä opinnäytetyön tekemiseen todella liittyi. Pyrimme kuitenkin siihen, ettei opinnäytetyön laatu kärsinyt kiireen takia ja kokonaisuudessaan olemme erittäin tyytyväisiä työhömmme.

## POHDINTA

Aiheen valinta oli meille helppoa, sillä tiesimme alusta asti, että haluamme tehdä projektiluontois-  
sen työn, jolle tiedämme olevan tarvetta. Aiheen valinta ei ole työn missään vaiheessa harmitta-  
nut, vaan aihe on tuntunut omalta, ja mukavalta työstää. Tämän vuoksi motivaatio työn tekemi-  
seen on säilynyt koko ajan. Ainoastaan siinä vaiheessa, kun saimme uudet tutkimustulokset,  
joiden mukaan tupakointiprosentit olivat kovasti laskeneet, tuntui hetken aikaa kuin pohja työi-  
tämme olisi hävinnyt kokonaan. Asiaa mietittyämme ymmärsimme, etteivät uudet tulokset vaikuta  
omaan työhömmme millään lailla, koska ennaltaehkäisevä työ on edelleen yhtä tärkeää.

Projektiluontoinen työ osoittautuikin meille juuri sopivaksi, sillä pidimme siitä, että saimme järjes-  
tää jotakin näkyvää tupakointia ennaltaehkäisevien tapahtumien muodossa. Välillä epäilytti, tu-  
leeko opinnäytetyöstä liian laaja, koska pidimme tapahtumat seitsemälle eri luokalle ja teorianie-  
toa löytyi niin paljon. Mielestämme osasimme kuitenkin valita juuri oleelliset asiat oman työmmen  
kannalta. Oppimistavoitteena meillä oli oppia ohjaamaan lapsiryhmää, joka tuntui kovin isolta  
tavoitteelta, mutta olimme valmiita tekemään töitä tavoitteen saavuttamiseksi. Mielestämme tavoit-  
tetta ei olisi voinut saavuttaa pitämällä vain yhden tai kaksi tapahtumaa. Oli siis hyvä, kun pidim-  
me niitä useamman, jolloin pääsimme mielestämme tavoitteeseen.

Tapahtumien pitäminen onnistui hyvin, jopa yli odotusten, vaikka 11–12-vuotiaat voivat olla haas-  
tava ikäryhmä kehityserojen ollessa niin suuria. Ikäryhmän haastavuus olikin projektin suurimpia  
riskejä, mutta loppujen lopuksi tästä ei koitunut minkäänlaista ongelmaa. Tapahtumien pitäminen  
oli mukavaa, ja saimme itsellemme niistä paljon. Opettajien ja oppilaiden antama positiivinen  
palaute oli yksi koko projektin parhaista puolista, sillä siitä tuli sellainen tunne, että olemme onnis-  
tuneet ja palautteet olivat kuin palkinto kovasta työstä. Uskomme, että tapahtumat sujuivat niin  
hyvin, koska osasimme valita niihin juuri ne aiheet, jotka kiinnostivat 11–12-vuotiaita. Tämän  
ikäisille pitäisi mielestämme järjestää enemmänkin toiminnallisia tapahtumia liittyen ennaltaeh-  
käisyyn, koska pelkkä teorian tiedon esille tuominen ei kiinnosta läheskään kaikkia oppilaita, eikä  
sen myötä auta ennaltaehkäisyssä. Tässä olisi työn sarkaa myös muille opinnäytetyön tekijöille.

Nivalassa tupakointiprosentit olivat laskeneet varmasti osittain siksi, että terveydenhoitajat olivat  
kiinnittäneet enemmän huomiota tupakoinnin ennaltaehkäisyyn yläasteella. Tulevaisuudessa

voisikin olla hyvä, jos kouluterveydenhuollon vastuualueetta lisättäisiin ennaltaehkäisyyn osalta, ja siihen annettaisiin lisää resursseja johtoportaan puolesta. Myös muiden kuntien tulisi kiinnittää tähän huomiota Nivalan lisäksi, jotta vaikutukset leviäisivät mahdollisimman laajalle. Terveystenhoitajien antama ennaltaehkäisy tehoaisi mielestämme oppilaisiin paremmin kuin opettajien antama, sillä opettajat ovat niin tiiviisti yhteydessä oppilaiden kanssa, etteivät nuoret välttämättä osaa arvostaa heiltä saamaansa tietoa. Toki olisi tärkeää, että myös opettajat kiinnittäisivät tähän asiaan huomiota.

Tupakoinnin ennaltaehkäisyyn pitäisi kouluterveydenhuollon ja opettajien lisäksi osallistua nuorten vanhemmat ja virkavalta. Usein vanhempien esimerkillä ja perheen suhtautumisella on suuri merkitys nuoren tupakointiin. Mikäli tupakointi koetaan hyväksyttävänä asiana, ei nuorikaan välttämättä osaa ajatella, ettei se ole hyväksyttävää. Virkavallalla olisi mielestämme vielä paljon tehtävää nuorten tupakoinnin parissa, sillä oman käsityksemme mukaan virkavalta ei juuri puutu alaikäisten tupakointiin, vaikka lakikin on muuttunut ja kieltää kokonaan tupakkatuotteiden hallusapidon alaikäisiltä. Mikäli virkavalta ei konkreettisesti puutu tupakointiin, nuoret eivät välttämättä osaa ajatella sen olevan oikeasti laitonta. Olemme kuulleet samantapaisia ajatuksia myös muilta ihmisiltä ja erityisesti alaikäisiltä tupakoitsijoilta.

Opinnäytetyöprojektin suurimpia riskejä oli myös aikataulussa pysyminen, sillä työmäärän laajuus selvisi oikeastaan vasta viimeisen puolen vuoden aikana, ja saimme tehdä tosissaan töitä pysyäksemme aikataulussa. Välillä oli haastavaa yhdistää opinnäytetyön tekeminen muuhun opiskeluun, työharjoitteluun sekä perhe-elämään. Onnistuimme kuitenkin pysymään aikataulussa. Omassa työskentelyssä on harmittanut se, ettemme heti työn alussa lukeneet opinnäytetyön kirjallisia ohjeita, sillä ohjeiden lukemisen jälkeen työn tekeminen helpottui huomattavasti, eikä olisi tarvinnut korjailla omia virheitä jälkikäteen. Muistamme varmasti jatkossa mahdollisia projektitöitä tehdessämme, kuinka tärkeitä ohjeet ovat. Muutoin olemme tyytyväisiä omaan työskentelyymme ja valmiiseen työhömmme.

Yhteistyömme sujui loistavasti läpi koko opinnäytetyöprojektin johtuen varmasti molempien kovasta motivaatiotasosta sekä samankaltaisesta ajatusmaailmasta. On ollut mukavaa tehdä työtä yhdessä, sillä olemme tukeneet toinen toistamme ja ongelmien ilmaantuessa selvinneet niistä yhdessä. Työnjako on ollut täysin tasapuolista, sillä olemme tehneet kaiken yhdessä. Tästä on ollut työn kannalta hyötyä molempien ollessa heti paikalla sanomassa oman näkökulmansa asi-

aan. Hyötyä on ollut myös siitä, että jonkin asian jäädessä toiselta huomaamatta, on toinen sen hoksannut.

Olisi mielenkiintoista, jos tehtäisiin tutkimus, jossa selvitettäisiin tupakointiprosentit, kun ohjaamiemme ryhmien oppilaat ovat 8-9-luokalla. Näin näkisimme, onko työllämme ollut toivottu vaikutus. Oppilaiden loppupalautteet antoivat ymmärtää, että tapahtumat ehkäisivät tupakoinnin aloittamista, mutta todellisuuttahan emme voi tietää muutoin kuin, jos asiasta tehdään tutkimus. Toivottavasti Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tekee kouluterveyskyselyn myös vuonna 2013–2014.

Lähetimme valmiin työn TerPS-hankkeelle, joten uskomme työn olleen tarpeellinen myös sitä kautta. Hankkeen kautta työn terveyttä edistävät vaikutukset leviävät laajemmalle. TerPS-hanke on mielestämme erittäin tarpeellinen, sillä ennaltaehkäisevään työhön pitää kiinnittää paljon huomiota. Suomessa olisi tärkeää kiinnittää enemmänkin huomiota terveyden edistämiseen ja ennaltaehkäisevään työhön, mitä tehdään liian vähän. Tällöin sairastumiset varmasti vähenisivät huomattavasti ja niin yksilön kuin yhteiskunnankin voimavaroja säästettäisiin.

## LÄHTEET

Anttila, R., Eronen, S., Kallio, M., Kanninen, K., Kauppinen, L., Paavilainen, P. & Salo, S. 2006. Persoona 2 kehityopsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Haarala, S., Hallenberg, M., Ahola, L. & Hentunen, R. 2009. Terveempi Pohjois-Suomi, Oulun Eteläisen osahankkeen toimintasuunnitelma 1.3.2009–30.10.2011.

Hakkarainen, E. 2008. Nuorten terveyttä edistävä ohjaus, teemahaastattelu kunnallisten perhetukikeskusten ohjaajille. Kuopion yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta, hoitotieteen laitos. Pro gradu.

Hengityслиitto ry. Tupakka ja terveys. Hakupäivä 17.3.2011

[http://www.hengityслиitto.fi/content/Julkaisut\\_materiaalit/Oppaat\\_aineistot/Tupakkaoppaat\\_ja\\_materiaalit/Tupakka\\_ja\\_terveys.pdf](http://www.hengityслиitto.fi/content/Julkaisut_materiaalit/Oppaat_aineistot/Tupakkaoppaat_ja_materiaalit/Tupakka_ja_terveys.pdf).

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.

Huoponen, K., Peltonen, H., Mustalampi, S. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Päihteidenkäytön ehkäisy, opas koulujen ja sidosryhmien yhteistyöhön. Helsinki: Hakapaino Oy.

Huttunen, J. 2010. Mitä terveys on? Hakupäivä 15.2.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_teos=dlk&p\\_artikkeli=dlk00903](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=dlk&p_artikkeli=dlk00903).

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 121. Hakupäivä 20.4.2011 <https://www.avoin.jyu.fi/optimakurssit/terveystieto/terv102/materiaali-osana-terveydenedistamista-1/terveyskansalaisuutta-ja-terveyden-ja-medianlukutaitoa>.

Jakonen, S. 2009. Terveystieto nuorten terveydenlukutaidon edistäjänä ja terveyserojen kaventajana. Hakupäivä 20.4.2011 [http://www.isonetti.net/paihde/tyo/Jakonen\\_260309.pdf](http://www.isonetti.net/paihde/tyo/Jakonen_260309.pdf)

- Karjalainen, S. & Kukkonen, P. 2005. Psykologista käyttötietoa. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karlsson, Å. & Marttala A. 2001. Projektikirja–Onnistuneen projektin toteuttaminen. Kauppakaari. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Kuppila, R. 2003. Opi ja opeta tehokkaasti, psyykinen valmennus oppimisen tukena. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOY.
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan, nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.
- Kolima, M. & Pelkonen, M. 2006. Lapset, nuoret ja lapsiperheet. Teoksessa: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 19. terveyden edistämisen laatusuositus. Hakupäivä 12.4.2011 <http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>
- Koskinen-Ollonqvist, P. 2007. Terveyden edistäminen Suomen hallitusohjelmissa 1960-2007. Terveydenhoitaja 7/2007. (Ei sivunumeroa).
- Laine, O. 2002. Psyykinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Maailmanpankki. 2000. Tupakka ja talous, taloudellisia näkökulmia tupakoinnin vähentämistyöhön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Maahantuonti, hallussapito, myynti ja muu luovuttaminen sekä mainonta 20.8.2010/698. Hakupäivä 1.3.2011 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1976/19760693>.

Markkula, J., Luopa, P., Jokela, J., Sinkkonen, A. & Pietikäinen, M. 2007 Nuorten hyvinvointi Pohjois-Pohjanmaalla 1999–2007. Hakupäivä 17.5.2011  
<http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/4E13D9BB11D242E1B8DD9DB6C18C40ED/0/ppmaa2007rap.pdf>

Niemelä, S. 2009. Nuorten päihdeongelmien ehkäisy ja hoito. Teoksessa Tammi, T., Aalto, M. & Koski-Jännes, A. (toim.) Irti päihdeongelmista. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Patja, K. 2006. Tupakointi ja savuttomuus. Teoksessa: Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. terveyden edistämisen laatusuositus. Hakupäivä 12.4.2011  
<http://pre20090115.stm.fi/pr1158139777250/passthru.pdf>

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Pietilä, A-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen E-M. & Sirola, K. 2002. Terveysten edistäminen uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WS Bookwell Oy.

Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa, tietoa taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Puuronen, A. 2009. Nuorten terveys on sidoksissa sosiokulttuurisiin ryhmiin. Suomen lääkärilehti 11 (54), 1002–1003.

Raivio, R., Nummela, O., Valkama, H., Arvio, P., Kiimalainen, A., Tuominen, T. & Erhola, M. 2004. Terveysten edistämien: suosituksista käytännön toteutukseen. Suomen lääkärilehti 46 (59), 4513–4517.

Rauste-von Wright, M., von Wright, J. & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Juva: WS Bookwell Oy.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä, miten ohjata oppivaa yhteisöä. Vantaa: Dark Oy.

Rimpelä, M. 2002. Tupakointi. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirja-paino Oy.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. Projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Räsänen, J. 2010. Terveysten edistämisen suunnittelua ja arviointia: Precede-Proceed-malli. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim.) Terveysten edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro Oy.

Seppänen-Järvelä, R. 2004. Prosessiarvionti kehittämisprojektissa, opas käytäntöihin. Hakupäivä 17.5.2011.

[http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/2C41CB8761344C948D1B46CD906C3B33/0/Arviointiraportteja4\\_04.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/2C41CB8761344C948D1B46CD906C3B33/0/Arviointiraportteja4_04.pdf)

Terho, P. 2002. Terveystenkasvatus. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Tupakka >> Mitä se on. 2010. Hakupäivä 9.5.2011 (Ei tekijää)

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Tupakka>.

Stakes 2007. Tupakoi päivittäin, % 8.- ja 9.-luokan oppilaista. Hakupäivä 21.1.2011

<http://uusi.sotkanet.fi/portal/page/portal/etusivu/hakusivu/tulossivu?regionCount=10&currentEvent=getData&sexCount=1&setId=p85c1a784c430d82bd3c3f400f2452b855baefbd1899402&indCount=1&yearCount=1>

Työkalupakki. Tupakan vaikutukset hyvinvointiin. Hakupäivä 17.3.2011

[http://www.tyokalupakki.net/files/tupakan\\_vaikutukset\\_hyvinvointiin\\_tyokalupakki\\_ammattillinen\\_oppilaitos.pdf](http://www.tyokalupakki.net/files/tupakan_vaikutukset_hyvinvointiin_tyokalupakki_ammattillinen_oppilaitos.pdf) .

van der Stel, J. 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja Alkoholi, huumeet ja tupakka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vertio, H. 2003. Terveysten edistäminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.



Vertio, H. 2010. Terveysneuvonnan periaatteet. Hakupäivä 12.4.2011

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00146&p\\_haku=terveysneuvont](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00146&p_haku=terveysneuvont)

a.

Hei!

Tähän kyselyyn saat vastata nimettömänä. Opettajat, vanhemmat tai kukaan ulkopuolinen ei koskaan näe vastauksiasi! Vastaathan rehellisesti.:) KIITOS!

1. Ikä: \_\_\_\_\_

2. Tyttö vai poika: \_\_\_\_\_

3. Tupakoitko? \_\_\_\_\_

4. Oletko koskaan maistanut tai polttanut tupakkaa, jos olet, niin miksi?

---

---

---

---

5. Jos olet polttanut, niin minkä ikäisenä ensimmäisen kerran?

---

6. Jos ET ole aiemmin polttanut, oletko kuitenkin suunnitellut joskus maistavasi sitä?

---

7. Jos olet suunnitellut joskus maistavasi, niin minkä vuoksi?

---

---

---

---

8. Laita kolme asiaa tai ajatusta, jota tupakointi/ tupakka sinussa herättää:  
Minkä vuoksi tupakka herättää sinussa tämän ajatuksen?

1.

2.

3.

9. Mistä asioista tupakointiin liittyen haluaisit vielä tietää?

---

---

---

10. Millaisesta opetuksesta pidät?  
Esim. kuunteleminen, katseleminen, tekeminen...

---

---

11. Tähän voit halutessasi kirjoittaa mitä vain mieleesi tulleita asioita.

---

---

---

---

# ÄLÄ ALOITA!

**Tupakointi voi aiheuttaa hitaan ja tuskallisen kuoleman.**

## TUPAKKA SISÄLTÄÄ MM.

- TERVA-AINEET (koostuvat useista kemiallisista yhdisteistä)
- HÄKÄ (palamisen seurauksena syntyvä tappava kaasu)
- NIKOTIINI (aiheuttaa yhtä helposti riippuvuuden kuin kokaiini ja heroini)
- ARSEENI ja SYANIDI (vaarallisia myrkkyjä)
- ASETONI (kynsilakan poistoaineessa ja maalin ohenteessa)
- METANOLI (polttoaine, joka sokeuttaa ja tappaa)
- KADMIUM, LYIJY ja ELOHOPEA (myrkyllisiä metalleja)
- DDT (tuholaismyrkky)
- RADIOAKTIIVISIA AINEITA (kuten ydinvoimaloissa)
- yhteensä noin 4000 kemikaalia, joista 50 aiheuttaa SYÖPÄÄ!!!

## TUPAKAN VÄLITTÖMÄT VAIKUTUKSET:

*"Polta rööki tai kaks,  
tulet rumemmaks!"*

- Pintaverenkierron huononeminen
- Sydämen rasitus
- Päänsärky
- Epämiellyttävä haju
- Fyysisen suorituskyvyn lasku
- 1 minuutti tupakointia lyhentää elämää noin 7 minuuttia
- Yskä

Tupakoitsijan ulkoinen olemus muuttuu tupakoinnin myötä. Iho muuttuu **KALPEAKSI** ja **HAR-MAHTAVAKSI, VELTOSTUU** ja **RYPISTYY** helpommin, myös **AKNEN** riski kasvaa. Tupakointi **KELLASTUTTAA** hampaita, myös kynnet voivat muuttua **KELLERTÄVIKSI**. Tupakointi näkyy mutta myös **HAISEE** ja **KUULUU** - tupakkayskänä.

Mitä nuorempana tupakoinnin aloittaa, sen varmemmin sairastuu vakaviin kuolemaan johtaviin sairauksiin!

*"Ensin menee raha, sit haisee henkes paha.*

*Tupakkaa kun poltat- haiset. Sehän karkoittavi toiset."*



Oliko tapahtuma mielestäsi kiinnostava?

Ympyröi oikea vaihtoehto

Ei lainkaan    Oli vähän    Oli kiinnostava

Mikä tapahtumassa oli parasta / hyvää?

---

---

---

Mitä olisit vielä halunnut lisää?

---

---

---

Minkä numeron antaisit tapahtumalle kokonaisuudessaan asteikolla 4-10?

---

KIITOS osallistumisesta ja hyvää savutonta jatkoa! ☺